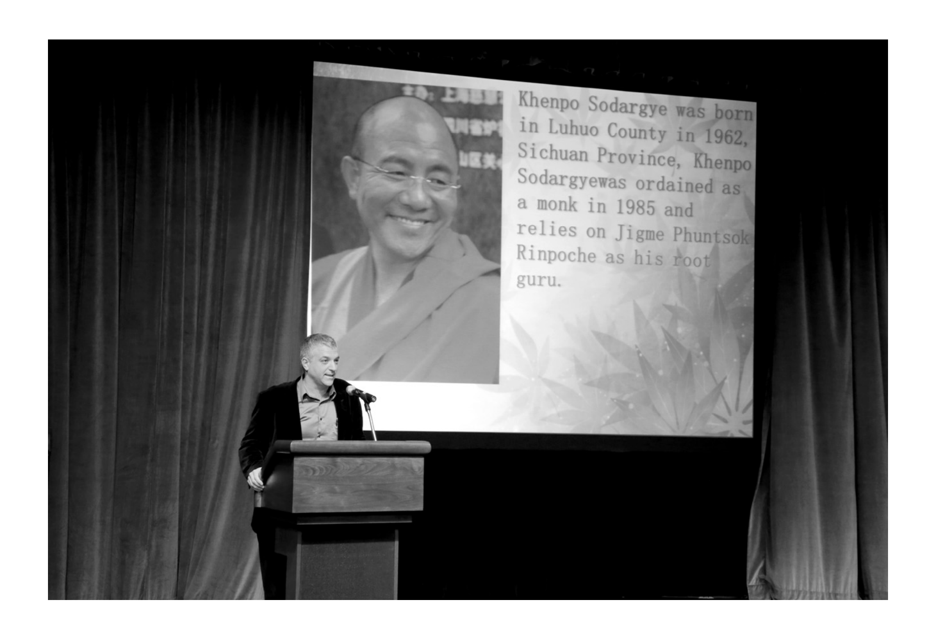
目　录

藏地幸福密码

——美国乔治华盛顿大学（George Washington University）演讲

〖*2013*年*4*月*4*日下午〗



宗教系埃亚尔·阿维夫教授（Prof. Eyal Aviv）：

各位晚上好，非常感谢你们的到来！

我是埃亚尔 · 阿维夫，来自乔治华盛顿大学宗教系，也是荣誉课程项目的教授。今天我很高兴能请到尊贵的嘉宾，来自喇荣佛学院的索达吉堪布。我们两天前才发出演讲通知，只有短短的两天时间，向大家宣布堪布到访华盛顿的消息，今晚就来了这么多人，可以看出在座各位十分惊喜。

大多数人都知道，按照佛教的哲学理念，没有他人帮助，不可能办成任何事。堪布的到访也是这样，如果没有世界各地朋友的帮助，堪布此次也无法成行。在此，我们要特别感谢乔治华盛顿大学宗教系，以及西格尔亚洲研究中心，是他们承办了今晚的演讲。

大家都知道，今晚的嘉宾索达吉堪布，是一位作家、翻译家，同时也是一位杰出的佛教学者和宗教领袖。他是法王晋美彭措最亲近的弟子之一——法王晋美彭措是最杰出的佛教导师之一，也是当代藏传大乘佛教中最尊贵的上师。索达吉堪布的微博有 100 多万粉丝，他也是畅销书的作者，他撰著的《苦才是人生》与《做才是得到》，都属于当今中国的畅销书。目前这两本书只有中文版，我非常期待看到它们的英译本。堪布还在佛学研究的各个领域著书立作，如佛教的宇宙观、哲学、密续以及因明学等等，这足以证明堪布对佛教甚深法门的精通。

堪布今晚的演讲内容，正是我着力思考的命题——佛教的幸福法门，即从佛教和藏文化的角度，探讨什么是幸福。这个话题非常适合我们这个不确定的时代，这也正是大众的

普遍需求。

藏地的幸福密码，我们急切需要这个密码，来为自他打开通往幸福的大门。让我们一起欢迎堪布！

今天能在美国首都华盛顿，与阿维夫教授的学生们以及其他学者互相研讨学习，我感到非常高兴。同时，我也有一点难受与失落——二十年前，在 1993 年，法王如意宝晋美彭措曾来过这个地方。在附近的一个大厅里，给大家传讲教言，针对佛教与科学等主题作了演讲。当时我作为侍者，跟随上师一起来过这里。后来上师示现圆寂，如今已过了十年。二十年后重返故地，回想起上师传授的教言，以及他老人家种种行住坐卧的庄严威仪，心里可谓是五味杂陈……

埃亚尔·阿维夫教授和校方安排此次演讲时，提议我以《藏地幸福密码》为题。当然，仅仅依靠一次演讲，就把幸福的密码交给大家，让大家的心灵骤然得到安乐和幸福，这是非常困难的。不过，世界上的所有民族、所有人，都向往幸福。也有很多人，在研究、学习和探讨以何种方法去寻找幸福。既然主办方有此提议，我本人也有这个意乐，愿意就这个话题和大家学习交流。

今天大概用时两个小时，我一定会认真对待这次演讲。如果诸位对演讲有任何不同观点，可以直接提出来。藏传佛教历来就有辩论的传统，经过长期训练，我自信没什么不能接受的。

这次演讲，算是东西方思想的一次交流。尽管我代表不了所有的东方人，但通过多年学习，对佛法还算比较了解。我对西方的新思想、新知识，接触得比较少，而西方学者对东方思想，尤其是佛教的见修行教义虽有些了解，却可能很少有机会像我们一样，年复一年甚至用更长的时间学习。今天，就东西方的思想，佛教与科学等话题进行互相学习和探讨，交流彼此的经验，非常符合 21 世纪的需求。

21 世纪的人，不但要有跟得上时代发展的新思想，也要了解以往的传统和宗教的见解。否则单凭新思想，是解决不了人类所有问题的。因此，在这里，能从东西方不同的视角、佛教与世间不同的着眼点来探讨幸福，我认为是非常好的机缘。

藏族人的幸福来自信仰

无论是美国还是欧洲，西方国家很多人都十分羡慕藏人

内心所拥有的幸福。刚开始他们很好奇，一个异地的民族能坚强忍受生活中的各种痛苦，无论在生病、男女感情纠葛、得不到更好的地位、生意亏损等任何事情上，藏人都能仰仗佛法的力量去承受并超越。从任何民族看，这样的勇气和智慧都是珍贵稀有的。所以，在关注藏民族的同时，很多西方人也渐渐受到了藏传佛教的感染和影响。我并不是刻意来赞叹自己的民族，而是如实阐述事实，只有这样，我们才不会遗漏那些真正有价值的事物。



藏族人能形成这种特殊禀赋，主要原因是其本身属于大乘佛教种性。从 2500 多年前释迦牟尼佛宣讲佛法，到如今为止，在雪域藏地，大乘佛法都完好无损地保留着。藏族人从孩提时代开始便皈依三宝，直到死亡，一直都在接受着佛

法的熏习。佛法的加持力，已经在每个人心中根深蒂固，在生活的方方面面，佛法都能有效地帮助我们面对痛苦。

在很多地方，佛教、基督教、印度教、伊斯兰教等各种宗教，具有超乎想象的影响力。比如，美国以基督教为主，信仰宗教的人占总人口 95%以上，这么高的比例在全球也位居前茅。之所以美国能成为一个自由平等、有信仰的法治国家，主要依赖于宗教的力量。同样，藏地大部分人之所以能有一种对治痛苦的特殊禀赋，也主要仰仗于大乘佛法。我清楚地认识到，藏传佛教足以对任何国家、任何民族的任何人，尤其是对大学生们，起到点拨指引的作用。

作为乔治华盛顿大学的学生，你们是美国出类拔萃的精英。既有聪睿机灵，又有刻苦精进，否则不可能进入这所高等学府。不管在任何方面要非常优秀，才能成为这里的一员。据我所知，乔治华盛顿大学的学生来自美国五十个州以及其他一百三十多个国家。这所学校对不同宗教都有研究。在这里学习，是非常自由开放的。

其实，对每个人来说，宗教信仰非常重要。如果没有信仰，将来从学校毕业，从事政府行政工作时，仅仅依靠政治来征服世界，是行不通的。因为在全世界七十多亿人口中，

完全没有宗教信仰的，只有十亿多，其余都是信仰宗教者或承认宗教者。这所学校的老师们能致力于宗教领域的研究，我感到非常高兴。这是对人类和社会都有益的好事。

寻找梦寐以求的幸福

世界上有东方人也有西方人，有白种人也有黄种人，他们的生活方式、风俗习惯方方面面有很多差异。比如一个地方喜欢红衣服，另一个地方却讨厌红色，认为红色象征着危险；在藏地，白色象征着吉祥；在汉地，却是红色象征吉祥，白色象征哀悼……尽管世界上的人差别迥异，但希求幸福和不愿受苦这一点，任何人都没有差别。不仅是人，连地上的小蚂蚁等小昆虫，乃至任何世界上的生命，都希望感受快乐，不愿意承受痛苦。

只不过大家不知道获得快乐、断除痛苦的方法，这也是现代社会的最大问题和困扰。我们从出生到死亡之间，会遇到各种各样的痛苦，当这些落到自己身上时，该如何去面对？所以，远离痛苦和创造幸福的方法，是每个人应该学习和修持的内容。

我前几天看了一本书，叫《幸福是什么》。讲的是全球

155 个人对幸福的认识，以及为获得幸福该如何努力等等。有人认为，有很多财富就能得到幸福；有人认为，家人健康或夫妻感情融洽就是幸福；也有人认为，有地位就是幸福；还有人认为，依靠外在的物质刺激，才会获得幸福。其实不然，虽然外在的物质、财富、感情等对幸福有利，但这些东西真能给你创造百分之百的幸福吗？不一定。

以美国为例，相比五十年前，现在的经济水平增加了好几倍，但人们的幸福指数却越来越低。如果物质和幸福成正比，怎么会出现这样的情况？

再比如，以前你没有车，现在买了一辆，本来幸福感应该增加。可在买了新车以后，要给它加油，要给它保养，在城市里开车也有种种不便，平白无故会衍生出很多烦恼。

所以，不但外在的经济要发展，内在的幸福更应该发掘。对痛苦的根源进行分析和研究，是非常重要的。

知足是接近幸福的第一步

当然，若想远离痛苦得到幸福，单凭想象是没有用的，还要学习、探讨且学以致用。佛教最重视的，是在自心上不断调整。佛教认为，要想获得幸福，知足少欲非常重要。若

不知足，执著就会越来越强烈，痛苦也会接连不断。

一位美国教授曾让学生做了个测试：把自己最爱的 20 个人的名字写在黑板上。一位女士上台，参与了这个试验。写完后，教授让她把不太喜欢的名字一一擦掉。她擦到最后，只剩下了四个人——她的父母、丈夫和孩子。

教授还要她再擦两个名字，她把父母的名字擦掉了。再擦掉一个，她想了很久，将孩子的名字擦掉了。教授问她为什么要这样，她说："父母会在我之前先死，孩子会在我死后单独留下，能陪我共度一生的，只有我的丈夫，所以我对他的执著最大。"

教授说："如果是这样，你执著的范围非常小。在这么小的范围内，你对丈夫如此执著，认为他是属于你的，他的所作所为就会被你控制，觉得没有自由，就像被关在监狱里一样，这样，他反而可能最先离开你。"

佛教认为，执著只会带来痛苦，而不是幸福。执著越大，痛苦越多。尤其在获得幸福方面，藏传佛教有很多窍诀，这并不是纸上谈兵，而是切实有效的途径。大家若能对此身体力行，必将给现实生活带来很大利益。



当今时代，无论在任何城市，都有很多人开着豪华的名车，穿着昂贵的名牌，住着高楼大厦，心里却苦不堪言。而在藏地，人们的房屋、饮食、衣物、环境、气候等各方面，虽然无法与之相比，内心却幸福充盈。不丹堪称全世界幸福指数极高的国度，其实像不丹一样的地方，在藏地有很多，比如我的家乡康区，安多，青海，拉萨，藏民的内心确实是幸福满满。在我看来，其主要原因，就是学习、修持佛法的结果。

大城市里的人为什么如此痛苦？就是欲望膨胀所致。贫

困藏区的人为什么幸福？因为他们知足少欲，更重要的是，从小就皈依三宝，经常祈祷，这些对心灵都非常有利。

不仅佛教这样承认，科学家通过对有信仰和无信仰的，有禅修和没禅修的，藏传佛教的仁波切、出家人以及普通人进行对比测试，在做了种种实验之后也得出结论：依靠信仰的力量，确实能给心灵带来幸福。

相信在座的每位教授与学生，也有过各种痛苦，不管贫穷还是富裕，无论有权还是无势，谁都无法摆脱痛苦。如今，很多人自欺欺人地宣扬“人生是美好的”，这并没有什么意义。佛陀曾说，生、老、病、死等各种痛苦，任何人都不能避免。每个人在遇到痛苦时，如何去面对、去认识，才是至关重要的。

现在有很多地方邀请我去讲课，只要条件允许，我都会答应。原因就在于，虽然我个人修行不是很好，但我对佛法有很深的串习，哪怕对他们有一点利益，作为一个出家人，我认为也很有意义。所以我不顾辛劳，无论任何地方，不管人多人少，我都欣然前往，最大限度地与他们交流佛法，并尽量让更多人了解：如果真正能修学佛法，一定能有效地遣除痛苦、获得幸福。

幸福不能每年只有一天

总的来说，幸福是内心的一种感受，虽然财富、权势、爱情等并非与幸福完全无关，但幸福主要来源于知足少欲。佛教衡量幸福的标准很多，有些也很高，但大多数世间人经常提到的身心快乐，也可以理解为幸福。佛教有一种观修空性的方法，将万法观为空性，能帮助我们远离痛苦、获得幸福。另外还可以观修禅定，让心寂静下来，也是非常重要的幸福之道。

我看过荣格的一本书，是讲他与一位藏传佛教的仁波切研讨的内容。荣格在真实如理地观修《西藏度亡经》后，首次向西方弘扬了源自藏传密法的心理学，这在科学家中算是最早的一位了。这位仁波切说：要想获得幸福，身体方面的禅修，比如毗卢七法坐式等很重要；语言方面，主要借助于念咒和诵经；意识方面，则是观修佛菩萨或心的安住。荣格在书中写道：我自己也是以此获得了真实利益。

如今，美国很多学校经常开设禅修和心理学相结合的活动，很多人依靠禅修，减轻了很多生活压力，对获得幸福起到了切实有效的帮助。希望大家以后无论在学校或其他地方，每天早上用二十分钟甚至五分钟进行禅修，这相当于一

个小时的休息，现在科学家也是这样认为的。真正的佛法修持者，很少有心里烦躁、痛苦甚至没有勇气活下去的情况。



还有，若想得到幸福，一定要有利他心。在我的朋友中，很多道友唯一将利他作为生活主要目标，所以，当身体遇到病痛以及生活中遇到痛苦时，根本不以为意。在座的老师、学生、学者们不妨借鉴一下，将人生的价值或人生观，主要建立在利益他众的事情上，这样一定会减轻自己的痛苦。如果没有利他心，一味自私自利，只会增加自己的痛苦。如果能以佛教所说的大乘菩提心来做些利他之事，功德会非常大。

前不久的 3 月 20 日，是联合国命名的“国际幸福日”。每年的幸福日如果只有一天，那多么令人沮丧啊！应该在一年的 365 天中，每天都能寻找到幸福。但要想获得究竟的幸福，还是要依靠佛法的学习和修行，这样不仅能获得幸福，也能对治所有的痛苦。

埃亚尔·阿维夫教授：

刚才索达吉堪布提到了“国际幸福日”。你们当中也许有人知道，联合国制定的第一个国际幸福日，是来自不丹的启发。这个国家不看重国内生产总值（GDP），而看重国民幸福指数。这种深深扎根于不丹的传统，就源自于藏传大乘佛法的熏陶。目前，这种普遍寻求幸福的行动，全世界都在效仿。我认为真的非常殊胜。

接下来，是我们的提问时间。

附：

美国乔治华盛顿大学问答

〖 2013年4月4日下午 〗

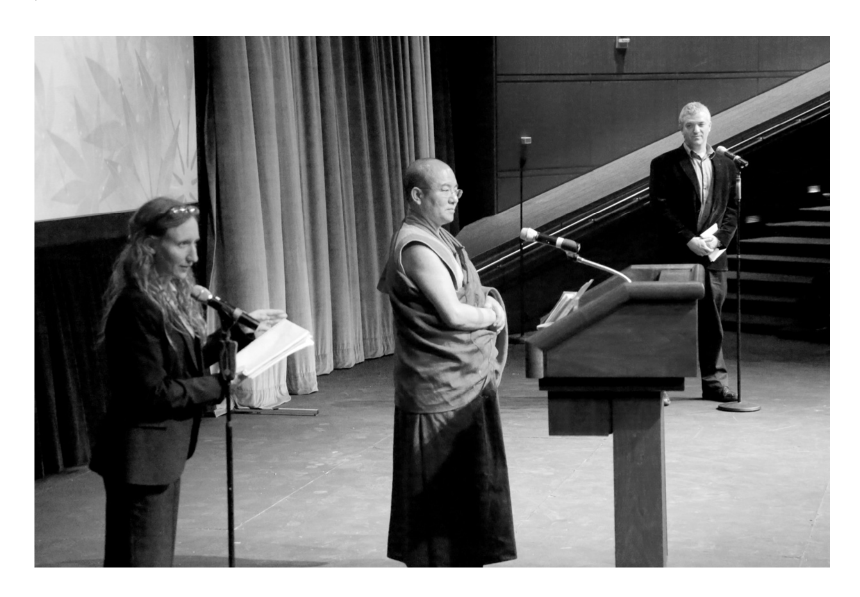
（一）问：尊敬的堪布，扎西德勒，我是华盛顿的一名藏人。在我们佛教的见解中，幸福的来源之一是知足少欲，但外国人却将知足少欲的心态，理解为懒散懈怠。对此您如何理解？

答：真正去学习佛法时会发现，佛教讲的知足少欲与出离心等，并非懒散懈怠不精进。所谓的知足少欲，不是指没有竞争心，没有积极性，而应理解为欲望不要过于膨胀。

现在有些年轻人认为，佛教与生活完全背离；汉地和其他地方的一些人认为，只有遭遇坎坷才会选择出家，很多电影中也有这样的情节。其实并非如此。佛教本身是积极向上的，但如果欲望过于膨胀，就只能导致痛苦而不是快乐。

（二）问：我是在美国首都的一名藏人，出生在安

多热贡。我要衷心地感谢您、堪布慈诚罗珠，以及众多的大乘善知识将佛法传播到汉地以及各个地方，给很多人带来了幸福。



我想提一个问题：我虽然身处西方，却心系东方，主要源于自己出生在藏地。回想当时的情景，心里感到很幸福。就像您讲到的一样，我现在的物质享受，比在藏地时要好百分之七八十，但心灵的幸福度与物质的增长度相比，却显得特别贫瘠。是什么导致我如今时常出现痛苦和不悦意？是所谓的业力。那么，首先请堪布解释一下“业力”。

第二，在日常生活中我们会说，这个孩子有一种“习气”

等等，该怎样理解“习气”呢？我们平时经常会说这个人很有福报，那个人没有福报，但真的去解释就很困难。再请堪布简单地讲一下“福报”。

答：佛法中讲的习气，是指一种俱生的喜好，比如有些人从小就喜欢积德行善，有些人天生喜欢为非作歹，这些都叫做习气。有很多学者进行过这方面的研究，虽然现代科学无法解释，但佛法里面讲得很明白。如果学习过唯识的论典，对习气的概念就会很清楚。

你刚提到的“没有福报”，只是藏地民间的一种说法，这不是指福报完全用尽或根本没有福报，只是将福报浅薄说成没有而已。

所谓的业力非常重要，为什么现在有些人再怎样努力，经济、健康都不尽如人意；有些人不用太努力，却能安享健康幸福，这就与业力有关。这不只是藏地的说法，而是整个佛教共同的观点。如果想详细了解业力，最好能学习《俱舍论》第四品。业力是多种多样的，有白业、黑业、杂业等等。通过学习，就会对此生起定解。如果没有好好学习佛法，就算是藏族人，也会有很多问题。现在的年轻人对这些词不太理解，不同经论对此有很多解释。

（三）问：我是乔治华盛顿大学的学生。我上过阿维夫教授的佛教课，而且非常喜欢。有时我会为知道太多而苦恼。当我在了解一些事物后，发现它并没有我期待的那样美好，我就变得十分不快乐。请问，有才智和有学识，难道不是也非常重要吗？您在面对这些困扰时会怎么办？您会放弃更深入的探索吗？

答：了解一些真相，也许会产生痛苦和不悦意。但如果是有价值的知识，学得越深入，越能平息自己的痛苦和烦恼。

比如，如果不掌握学校中的知识，就会成为没有文化的人。从初中到大学乃至博士，随着学识的慢慢广博，在学习过程中，你虽然有艰辛，但自身也会受益，智慧会增长。所以，没有基础是不行的，打好基础非常重要。

无论是佛法还是世间知识，都应像佛法中所说“即使明早要死亡，也应学习诸知识”，应该有这样的决心。虽然在短暂的一生中，学不完所有具有价值的知识，但我仍然认为，此生不断地学习，才会让人生具有真正的价值，这也是我的愿望。

当然，对此也有不同的理解。实际上，学习具有价值的知识，不可能导致痛苦，只会带来利乐。



（四）问：我是乔治华盛顿大学的学生。我的问题比较个人化，当您正在痛苦时，怎么远离痛苦？您是否能给想要寻求幸福与满足的西方人一些建议？

答：藏族有一句谚语：“安逸饱足修行人，灾难临头更庸俗。”也就是说，有些人在安逸饱足时，宣扬自己是个修

行人，可一旦痛苦临头，由于没有将佛法融入心，或许表现得还不如普通人。

藏族人从小就接受死亡的教育，但西方与东方很多人对死却很忌讳，连提都不想提，更不用说接受了。不过，藏传佛教清楚讲了死亡来时该如何面对，死亡的痛苦是怎样的，以及解决痛苦的方法等等。

大乘佛法中也讲过：要代受他人的痛苦，并将自己的安乐给予别人。这是一种行之有效的除苦方法。与此相关的实修法中提到：当呼气时，可观想将自己的安乐施与众生；吸气时，观想接受众生的痛苦。以此，身心会处于安乐之中。

佛教还讲过，要了知万法的本性是痛苦，并要了知如何断除痛苦的方法。佛陀也曾这样讲：正因为轮回是痛苦的自性，所以，婴儿都是哭着降生，没有一个是从母胎中笑着出来的。现代科学家也发现：人在死亡时，会流下三滴泪，所以也是哭着死去。我们在生活中会有很多痛苦，所谓的幸福，实际上也是痛苦。

学习这些道理以后，一定要去修持。仅仅是理论上了知，在痛苦降临时，仍然会无法承受。我平时也讲过：开车的时

候，路况好，谁都会开，但在遇到危险路段时，车技不好就有困难了。同样，平时认真修行的人在痛苦降临时，能运用各种窍诀去面对，如果没有好好修持，当痛苦出现时，就只能被它吞没而无法对治。

（五）问：谢谢您非常有启发性的演讲！我在华盛顿生活和工作，在北京出生和长大。我有一个问题：作为人，我们会犯错误。很多时候，这些错误和过失，会给他人带来负面影响，因此我们也会感到难过和内疚，特别是那些善良和有道德的人。面对这种深深的内疚时，您会怎么做？

答：通常人分为很多种，有些人就喜欢善法，有些人却不是，佛教很强调这一点。

佛经中讲过一个公案：一个卖鱼的人走到恒河附近，由于天色已晚，就借住在一家花店里。浓烈的花香味，使他彻夜难眠。不得已，他把鱼放到鼻子旁，嗅着鱼腥味才安然入睡。

人是各种各样的，有些人犯错后经常自责，有些人从来没有后悔心。汉地有个非常有名的人，就在自传里说：自己从未生起一刹那的后悔。

佛教中认为，生起后悔心是相当重要的。在此基础上，依靠念诵金刚萨埵心咒进行忏悔，非常有必要。忏悔之后，还要发誓永不再做。这样通过四对治力进行对治，罪业就会逐渐清净。

即使在罪业清净以后，由于我们的分别念此起彼伏，在将来的生活中，还是很容易造业。不管任何人，想百分之百不犯错误，是非常困难的。佛教认为，罪业本来没有功德，但通过忏悔让罪业得以清净，就是罪业的功德。

在东西方的大城市里，很多人被痛苦束缚，不能积极面对生活。这主要是心态造成的，并不是后悔心本身产生的问题。所以，我们需要鼓起勇气，以后悔心来忏悔罪业，并积极地面对未来。这对每个人来说，都非常重要。



埃亚尔·阿维夫教授：

感谢堪布非常有启发的开示！这不仅是开启幸福的密码，还是非常重要的帮助我们对治痛苦的妙药。

感谢大家的到来，感谢诸位的努力，能把堪布带来这里。让我很感动的是，在座各位也许知道，堪布实际上今天刚到，有 12 小时的时差，但他仍给我们带来了如此清晰透彻的演讲，以及清晰明了的回答。这就已经在告诉我，在他身上，完全体现了他的智慧与修行。我们今晚很幸运，得到了其中的一些窍诀。非常感谢堪布！

今晚的演讲到此结束，谢谢大家！

展望藏传佛教 21 世纪在全球的传播

——美国乔治敦大学（Georgetown University）演讲



〖 2013 年 4 月 5 日下午 〗

神学系本杰明• 伯根教授（Prof. Benjamin Bogin）：

我不想占用大家太多时间，但还是要首先简单地介绍一下索达吉堪布，藉以表达我的感恩之情。

首先特别感谢来自德国马普研究所的郁丹教授，是他筹备了堪布的这次访问。另外，我还要感谢安吉拉为此做出的所有努力。同时，也要感谢现场的翻译，你们将会非常惊叹并感恩她能以精湛的翻译技巧，将藏文精确地译成英文。

作为一位老师，我想先解释一下索达吉堪布的名字。以便让大家通过堪布的名字，而对堪布有所了解。

“堪布”并非名字，而是一种称谓。在藏传佛教中，这是对一种学位的称呼，代表了闻思佛法的最高水平。索达吉堪布在喇荣五明佛学院多年学修佛法，已被公认为是藏地最杰出的学者之一。他在佛法学修领域，有着卓尔不凡的影响力。堪布不仅把藏文经论译成中文，还为论典广作注疏，如寂天菩萨的《入行论》等等。参加《佛教基础知识》这门课的同学，以后会读到这本书，你们将从中感知到堪布对这部论典的无比精通与甚深感悟。

堪布不仅对《入行论》做了非常广博的讲解，更围绕传统佛教主题，作了大量著述。学过藏传佛教课的同学，已经学习过喇荣五明佛学院的历史，熟知堪布的上师晋美彭措法王，知道佛学院是真正建立在行为清净的理念之上，并如实

呈现了这一美德的高风亮节之处的佛教高等学府。作为一位出家人，堪布身体力行地引导大众实践佛法的学修传统，堪称真正的典范。

“索达吉”中的“索”字，是藏语“索朗”的简称，意即“福德”，可见堪布是一位很有福德的智者。堪布名字的后半部分是“达吉”，意为弘扬、旺盛、增长、兴盛。从这个角度来说，堪布早已肩负起广泛弘扬佛法的重任，令佛法出现了前所未有的兴盛。

堪布利用种种现代科技为大众广泛宣讲佛法，包括大众媒体。你们很多人应该知道微博，它相当于中国版的推特（Twitter）。堪布的微博粉丝有上百万人，相当于Jay-Z（Shawn Corey Carter）在推特上的粉丝数量，其影响力可想而知。堪布不仅担负着弘扬佛法的重任，利生事业是如此广大，而且在众多领域，也是博学多闻。从堪布身上，我们能真切地看到佛法的功德。

像堪布这样一位非常了不起的上师能够光临此地，是我们的无上荣幸。对于堪布仁波切的到来，我感到非常高兴。同时我相信，你们也一定能从堪布的演讲与交流中，了解藏传佛教，并获得令人惊喜的受益。下面，让我们一起欢迎堪布！

非常感谢本杰明教授的邀请，让我来到这里跟大家一起交流。我认为，这是一次很好的机会。二十年前我来美国时，虽然也很想与学校的教授、学生、学者们彼此学习，但那一次我们针对的主要是佛教中心，都是与佛教徒一起交流，除此之外没有去过高等学府。



乔治敦大学是举世闻名的大学，也是美国一流学府之一。美国前总统克林顿，菲律宾前总统阿罗约，以及许多为世界做出过卓越贡献的知名人士，都毕业于这所学校。贵校

的本杰明等很多教授，倾注全力弘扬和发展以藏传佛教为主的佛教理念，付出了极大支持和关心。我在此向你们表示真诚的感谢！

佛法可以带给你新的认识

我去过很多学校演讲，到了美国才明显感到，东西方的思维方式和学习方法差异很大。不管怎么样，对每个人而言，无论是学习法律、建筑、商业等哪个专业，了解和学习宗教都是必要而且重要的。虽然信不信仰宗教、选择什么宗教是自由的，但宗教本身，实际上是一门学问。

当然，除了学习宗教的理论，实践、修持也不可缺少。如果缺乏这些，追寻真理的路上将有诸多缺憾。

我自己从小深信藏传佛教，也学过很多佛法教理。出家多年以来，更是一直致力于闻思修，大部分时间是在佛法阳光的沐浴下度过的。通过学修，我深深感觉到，藏传佛教确实是个取之不尽的智慧宝库。

在座各位都聪慧非凡、学识渊博，你们应对佛教有一些研学和践行。无论智慧何等锐利的人，在甚深广大的佛法面前，一定会有新的认识。

以前我在读书时，对生物、语文等学科不是很重视，认为这些比较简单，直到遇到了佛教的空性、因明并深入学习之后，才真正体会到其智慧深不可测。所谓的佛法，并不像现在有些人认为的那么肤浅，也不是一种单纯的信仰，而是一门生命的哲学。它超越了人生中一切的价值，是深邃无比的大智慧、大学问。

未来更应关注心灵的需求

你们能考上乔治敦大学，有机会在这里学习，并得到许多优秀教授的指导，我认为很有福报。刚才教授提到我有“福德”，但我很清楚，自己只是名义上有福德，并不是真实意义上有福德。而你们能在位于华盛顿的这所学校里学习，并不是名义上的福德，是真实意义上的福德。

在藏地，不要说像这样各方面条件非常优越、令人十分向往的学校，连一般城市里的大学，很多人也没有能力去读。你们学校无论是外在的建筑，还是学生的整体素质，都充满了朝气，十分令人渴慕。尽管我人生已过了一半，但内心深处仍有这样的感慨：若真能回到二十多岁，能在这样的学校学习知识，该有多好！

不过我也知道，尽管你们现在的条件比较悦意，但将来从学校毕业后，在生活、婚姻、工作等各方面，仍会面对各种压力。到了那时，佛教的见修会显得格外重要。

其实，财富、权势等外在条件，除了能满足欲望之外，不可能让人得到真实的利益和快乐。在 21 世纪，大家更应关注心灵的需求。关于遣除心灵痛苦方面，佛法在人类历史上扮演着十分重要的角色。如果年轻人能接触一些佛法，对解决以后的烦恼会有极大帮助。

从 1987 年至今，我讲经说法已有二十多年，起初以讲法为主，过了 10 年左右，开始一边传法一边翻译佛教经论。从我的所见所闻来看，如今信仰、研习佛教，尤其是藏传佛教的人越来越多，并呈几何倍数增加。无论是哪个阶层、哪个行业，都有很多佛教徒。佛教理论广大甚深，并有汉传、藏传、南传等各大传承。其中藏传佛教，更有着完整的显密教法。译师们对经论的翻译，十分精准合理，这是依靠前辈智慧卓越的成就者与传承上师，将这种翻译方式从未间断地一代代传承下来的。他们所拥有的智慧，远远超过了现在的大学教授。

虽然美国大学的意识极为超前，但从学习方式和内容来

讲，若能与藏传佛教的寺院互相学习，彼此间有利而无害。在交流的过程中，你可以发现藏传佛教的不同寻常之处。像已圆寂的敦珠法王、顶果钦哲仁波切、创巴仁波切、贝诺法王等前辈大德，以及如今国内外很多藏传佛教大德们，能让无数人趋入佛法、获得快乐。在我们藏地，晋美彭措法王以及十世班禅大师住世期间，每天摸顶的信众有成千上万。得到摸顶以后，这些人的内心多多少少会有一些改变。用佛法术语讲，这就是一种加持；用科学用语讲，这里有一种特殊的力量。无论如何称呼，这都是真实存在的。



我并非因为是佛教徒就自卖自夸。我自己将大部分时间用在修行上，品尝到了佛法的殊胜利益。如同遇到了美味营养的佳肴，会忍不住推荐给别人一样，我也很希望能把对身心有利的佛法推荐给你们。

所谓令众生趋入佛法，并不是以宗教来占领、统治，而唯是以佛法来利益众生。利益众生，是每个修行人的目标。如果能以佛法的理念来思考问题，内心就会生起信心与勇气，能够更好地生活。

借此机会，我向大家提出两点希望：

第一，佛教既能百分之百与科学相适应，又不会被科学所驳倒。在这个科技时代，希望大家一定要尽量利用网络科技途径，让佛法更普遍有效地利益世人，让全世界都能了知佛法的珍贵并受益。

第二，现在佛教与东方传统文化正面临着衰落的趋势。而在近代，西方一些开明的智者，已经认识到东方文化和大乘佛教具有极为殊胜的价值，提倡人们关注东方文化。如今西方又出现了很多智者，不断努力学习、研究和保护藏文化。我希望你们将来也能关注、重视和保护佛教，尤其是藏传佛

教。西方人性情稳重，会用一生时间去研究一件事情，这非常让人羡慕。以此品行，相信你们一定会令佛教的真实价值昭于世界。当任何一个优秀文化面临衰败的危险时，每个人都应该像保护如意宝一样去爱护它，这对整个人类有着重大意义。



本杰明• 伯根教授：

哪怕再听几小时堪布仁波切的演讲，也会让我们觉得精彩无比。但为了留给大家和仁波切互动交流的机会，很抱歉

我在此冒昧打断。

堪布非常想聆听你们的问题，所以如果有任何问题，不管是有关堪布的演讲，还是你们自己的问题，都可以提出来。

附：

美国乔治敦大学问答

〖 2013年4月5日下午 〗

（一） 问：在来之前，对您作了一些了解。似乎您目前所了知的一切，都源于那些渊博多学的前辈上师。但不幸的是，他们大多已经圆寂。既然您已是当代最了不起的上师，那么，在没有人教授的情况下，您个人如何继续自己的学修呢？

答：按照佛教传统，首先依止上师，上师能解答你的疑问。我依止法王如意宝19年，他是位非常了不起的上师。当然，也不是所有的问题，都必须直接问上师。在经过辩论和研讨以后，如果还有疑问，才可以去问。

本来我读书毕业后要当老师，后来没当老师就出家了。出家以后，起初不问世事，每天都在精进学修。虽然也有过很多问题和疑惑，但在这几十年里，通过学修佛教的显密教理，已经解决了大部分。即使还有一些，一方面可以翻阅上

师的教言，同时还可以借鉴其他上师的论典。

刚开始学习时，都要先听闻，然后思维、提问和辩论，之后是修行。虽然我修得不怎么好，但通过多年的闻思，我已没有什么可担忧的了。



（二）

问：关于环境保护，佛教一定程度上也在实践这种理念。在您看来，未来会怎么样？

答：目前，有些国家有很强的保护意识，而有些国家却明显存在着不足。据科学研究得知，再过若干年，地球上的所有资源都会耗尽，随着人口不断增长，人类的生活也会日益艰难。如果真有那么一天，仅仅靠开几个研讨会，是很难解决问题的。

未来会怎么样，我不懂预言更无法预知，但如果每个人——无论你有没有信仰，都能共同肩负起保护地球、保护环





境的责任，尽己所能地节约资源，地球的寿命一定会延长，也不会出现很大的危机。

这一点，现在已有越来越多的人开始意识到了。

（三）问：在美国，佛教和天主教之间有很多交流，都是由天主教委员会赞助。期间，各教修行人围绕宗教话题展开对话。其实，研究寺院生活，非常有助于人们面对痛苦、暴力、生态环境等问题。我想知道，您是否参加过佛教与天主教、基督教之间的对话？您如何看待佛教和天主教、基督教之间的关系？

答：今年七月，我将在香港举办第三届世界青年佛学研讨会。届时，佛教、基督教、伊斯兰教等八大宗教的信众都会参加。各宗教的代表们也会就一些热门话题，以及与人类利益息息相关的问题，发表各自的看法。其目的是为了促进团结，各宗教之间互相学习。

地球上所有的宗教都应该团结，无论你信仰什么，都应学习一些其他对人类有利的思想。只要是正信的宗教，都有超越人类思维的深邃思想与不可思议的特殊能力。作为信徒，每个人首先要以自己的宗教为根本，然后在此基础上，

还应借鉴其他宗教的优点，这样不但能更好地为社会服务，还能促进世界发展与内心安乐，对各方面的提升都会有很大帮助。

如果宗教之间经常明争暗斗，只关心弘扬自己的宗教，对其他宗教一律否定，这只会伤及自他。虽然基督教的教典我看得不多，但知道里面也有一些爱的理念，鼓励信众多做慈善。特别是诺贝尔和平奖获得者特蕾莎修女，我特别赞叹、推崇，经常让大家向她学习。

（四）问：您认为汉传佛教和藏传佛教主要有哪些区别？您有很多汉族弟子，如果他们在学佛过程中二者之间发生抵触，您会建议他们怎么做？

答：佛教分为汉传、藏传、南传，现在还有了西方佛教这一分支。准确地说，佛教属于心灵教育，是真正能让人离苦得乐的宗教。汉传佛教和藏传佛教之间，没有什么明显差别。汉族弟子学修藏传佛教，一般也不会与汉传佛教发生抵触。

当年，印度传来的佛教，结合汉地传统形成了汉传佛教；结合藏地传统形成了藏传佛教。而佛法教义是一致的，都不

离心地善良、利他菩提心，或不杀生、不偷盗、不妄语等，这是人人都应具备的素质，也是东西方公认的美德。若立足于这方面传播佛法，一般不会遇到太大困难。

汉地虽然也有佛法，但传法的上师明显供不应求。而藏传佛教通过辩经等方式，源源不断地培养了一大批智者，在实修方面，契合内心的圣者窍诀也不胜枚举。所以，现在很多汉族人喜欢学习藏传佛教，据我所知，有些城市修学藏传佛教的人数大概有五六千，这是已经登记的数字，没有登记的还有很多。

他们最需要的，是对身心和生活的正确指导。释迦牟尼佛说过，佛法如水，任何人都可以饮用。学佛没有年龄、民族、国家的限制，希望离苦得乐的人，都可以通过修学获得这样的智慧。

本杰明·伯根教授：

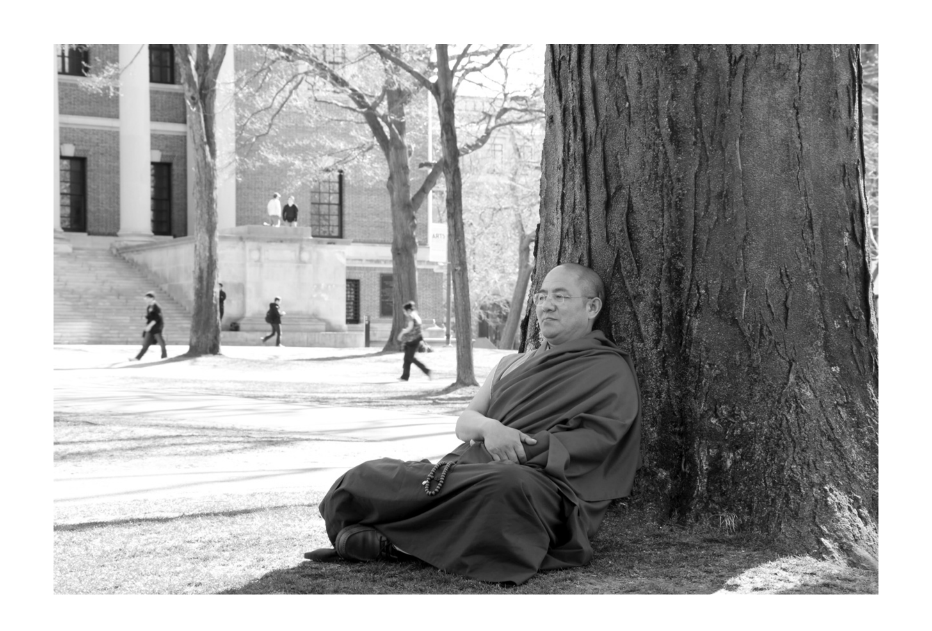
时间不多了，恐怕今天的提问只能到此为止。

刚忘记说明，是阿维夫教授组织了堪布昨晚的公开演讲。对于堪布的演讲，我们学校与乔治华盛顿大学都感到非

常荣幸，特别是能成为堪布仁波切在美国巡讲第一站的华盛顿大学，更是荣幸万分。

这次只是我们两所大学和佛学院之间长远交流的一个开端。今天时间很短暂，但希望我们以后会有更多的交流。最后，请大家和我一起感恩堪布的演讲！





如何观修自他交换的菩提心

——美国哈佛大学（Harvard University）演讲

〖 2013年4月15日晚上 〗

主持人：

大家晚上好！我在此谨代表哈佛佛教协会以及藏传佛教资源中心，感谢各位的出席。这次活动，是由他们共同促成的。我叫约翰·威特，是哈佛佛教协会的负责人之一。我正在读哈佛刚开设的“佛教弘法管理课程”，目前主要由珍妮·嘉措负责。我们都有弘扬佛法的潜力，这就非常需要强调对慈悲菩提心的修持，并且把闻思作为补充，不然这种强调也只能是空话罢了。

今天非常高兴，能邀请到索达吉堪布为我们演讲。正式开始之前，想必各位都知道，近期发生了两次恐怖袭击。在波士顿马拉松的终点，两起爆炸使波士顿受到严重打击。让我们现在为受害者和家人，以及所有处于伤痛中的人们安静祈祷片刻，以献上我们的爱心……

当然，我们更应该把心放在当下，专注于现在要做的事，专注于此生要做的事，特别是今晚的演讲。从当下的点滴做起，会帮助我们有效减少造成这些暴力的因素。

今晚，很荣幸邀请到索达吉堪布。担任今晚翻译的，是哈佛的在读博士生宁扎多吉。他跟随范德康教授学习，可能在座很多人也很熟悉。

索达吉堪布出生于康区炉霍，是一位佛法导师、作家、学者和伦理学家。作为色达喇荣五明佛学院法王晋美彭措的亲近弟子之一，堪布续佛慧炬，将宁玛教法广泛地弘扬到藏区之外。

目前，索达吉堪布的微博有一百多万粉丝。堪布的教法，直接呈现出藏传佛教的现代性。我们知道，索甲仁波切、宗萨钦哲仁波切、涅顿秋林仁波切和已圆寂的秋阳创巴仁波切等，都是藏传佛教在西方的代表人物。同样，索达吉堪布在中国等东方国家，也具有同样的影响力。在他的最新畅销书《苦才是人生》中，堪布告诉大家：获取幸福的密码并不神秘，而是一种“心灵科学”。这种说法恰如其分地传达了佛法的现代气息。今晚，堪布将向我们介绍自他交换的法门，这也是大乘菩萨道的修法。

自己和他人的关系，是贯穿整个人类社会的哲学命题。客观与主观的距离，使自他之间的模糊定位更加复杂。自己和他人是互相观待的两个个体，由此而产生的问题是，面对同一件事情，自己是否和他人完全一样？藏传佛教有着悠久的理论体系，足以解答人类这一古老的命题。

接下来，有请堪布为我们就这个古老的命题开启证悟的智慧。请大家和我一起欢迎索达吉堪布！

今天，哈佛佛教协会给我这次机会在此演讲，我深表感谢。在此，向大家说一声："扎西德勒！"



二十年前的回忆

虽然是第一次来哈佛，但到波士顿，已经是第二次了。年轻时曾随法王晋美彭措来过这里，在创巴仁波切的香巴拉佛教中心以及藏传资源中心传授佛法。昨天下午重新踏上这块土地，心里感慨万分。

我今天外面穿的这件衣服，是南卓堪布当时从印度给我带来的；里面的衬衫，是那次回去途经香港时买的，到现在已有二十年了。虽然这些衣服还在，我也经常穿着它们，可我的上师晋美彭措法王，却已示现圆寂十年了。上师当时的音容笑貌，上师当时讲的关于藏文化、佛法以及人格方面的很多教言，至今仍在心里不断浮现。

佛教讲“诸法无常”。不管是外部世界，还是有情众生，任何法都不是恒常的。比如今天在座的各位，虽然个个青春焕发，诸事圆满，但总有一天会现前无常，谁也不能例外。所以我认为，学习、思维佛法非常重要。

感恩哈佛对藏文化的重视

哈佛大学是举世闻名的一流学府，无论老师还是学生，都是智慧超群。我虽不像你们一样，但今天与大家交流的利他菩提心，却是世上最美好的思想，对此我深信不疑。

我从小就学习藏族的文化和宗教，并对此万般珍惜、无比热爱。这不是一种自我陶醉，而是确实认识到了佛教的伟大。藏族人口很少，总共 600 多万，比不上一个大城市多，但前辈智者们留下的著作浩若烟海，以比例来算，远远超过

了世界上的任何国家和民族。这也是各国学者所公认的。

在许多哈佛老师和美国学者的协助下，藏传佛教资源中心（Tibetan Buddhist Resource Center）收藏了一万七千多册藏文经函，已成为当之无愧的世界文化宝库。在座的不少老师和学者，正在依靠网络等便捷的科学技术，将这些珍贵文献广为传播，对此我由衷感谢。我深深地感到：藏民族的文化，不仅属于藏族人民，更属于全世界、全人类。

前几天，我去了德国的哥廷根大学，那里虽然地方很小，却有四五十人获得了诺贝尔奖。我当时说，藏地虽然也很小，却也涌现了数不胜数的一大批智者，他们的智慧不逊于世界上的任何智者。

其来源佛教智慧，的确可谓博大精深。

研究佛教的正确方式

刚才和大家交流后发现，很多人在研习藏传佛教中非常珍贵的典籍，如《普贤上师言教》、《入菩萨行论》、《米拉日巴尊者传》、智悲光尊者的论典以及众多重要论典。

你们的研究方式我不太清楚，但一般学校的研究方式，

与藏地传统的闻思修有着很大差别。根据藏地传统，学任何法，都对修证很重视。比如《入菩萨行论》，首先要通过闻思懂得它的内容，然后依靠修行不断在心里串习利他心，最后才是实际运用，饶益有情。

尽管在藏地传统中，也有不少比较、分析的方法，但这不是最重要的。

现今大部分的东西方学者，只是一味地分析理论。比如说，哪些经论讲过男女平等，有何文学价值，目的是什么，作者是哪个世纪的人，他有什么不同特点……都是站在这些角度作各种比较，不观察自己，只是吹毛求疵地寻找经论的过失，判断它是否符合现有标准。如果论典讲的是利他心，他们就会分析利他心的条件，在传统文化中占据怎样的地位，观察别人是否有利他心等等，而自己在熏习、修持利他心方面，花的时间却微乎其微。

如果偏重于学术，单单只是理论研究，我认为，很难通达经论的究竟意义。因此，佛教里讲的信心和实修很重要。

利他是人类最重要的灵魂



大乘佛教概括而言，包括智慧和慈悲两方面。由于时间关系，这次不广讲智慧，只是略微提一下。

有些人听了佛教讲的证悟空性的智慧，觉得一切都空了，于是没有上进心，对生活不积极。这是一种错误的理解。佛教的空性见解，并非让你不做，而是让你不执著。

有关空性的道理，在量子力学中也有相似的认知。著名科学家爱因斯坦说过："任何宗教如果有可以和现代科学共依共存的，那就是佛教。"这一点，你们可以去分析。佛教与科学相关联的部分，比如物理学、脑科学、神经学、心理

学等，我也思考了很久。在长期的佛典翻译和写作中常会发现，这些学科的知识，都在佛教中讲得细致入微。如果你有机会研究藏传佛教的因明逻辑学以及中观，相信会有全新的理解与收获。

今天要了解的内容，主要是菩提心。《现观庄严论》中说："发心为利他，求正等菩提。"这句话诠释了菩提心的定义。菩提心有更深层的解释方法，但我们在这里，只需要解释成：将自己的安乐施与他人，他人的痛苦自己代受。即使不能完全做到，也要尽量帮助别人。

藏地有一句俗话："把别人放在自己的位置上，把自己放在别人的位置上。"虽然这只是普通的民间谚语，却教会我们在日常生活中要懂得换位思考：自己希求快乐，别人也是；自己不喜欢痛苦，别人也是。这样思维非常有意义。

佛教的根本教义、核心和精华之一，就是利他的菩提心。谁具有这种思想，谁就有了很高的境界，值得尊重。

假设不具备利他心，哪怕你再有名望、财富，也没有很大意义；如果没有利他心，即使穿着出家衣服，受到众人追捧，也不会有多么尊贵；倘若没有利他心，一味自私自利，

即使读过最好的学校，也没有多大用处；如果没有利他心，就算是联合国秘书长或国家总统，拥有至高无上的权力、震慑全球的政绩，也不能给人民带来真实利益；假如没有利他心，纵然发明了许多新技术、新产品，对这个时代也有害无益。反之，若是有了利他心，就算外表看起来普普通通，也令人敬仰。

其实，利他并不会让你损失什么，反而会让你得到更多。2001 年，韩国某财团支付 200 万美元，委托剑桥大学的纽纳姆学院破解美国民主制度诞生之谜。结果在卷帙浩繁的资料中，他们追溯到美国第一任总统华盛顿的一棵苹果树下：

1746 年，14 岁的华盛顿在种植园的石房子后面栽一棵苹果树。父亲见后说："你明年若想吃到苹果，就应该把它种在有阳光的地方，并给它浇水施肥。"转身离开时，父亲又多说了一句："如果你帮助它得到它想要的，你就能得到一切你想要的。"

纽纳姆学院认为，就是这一句话，造就了美国的民主制度。

随着时代的变迁、社会的发展、人民素质的提升，利他

的价值一定会日益明显。今天在座的老师、同学，各自的宗教信仰虽然不同，有信基督教、犹太教、印度教、佛教的，也有什么信仰都没有的。但不管怎么样，利他都是我们最重要的灵魂。

动物也值得我们为它让路

当今世界已成为一个地球村，人与人的距离越来越近，就越来越需要爱。

一个人无论信仰什么，都不应固执己见，盲目地排斥他



人，哪怕对方言之有理。关于慈悲，各宗教有不同的修持，我们应该互相切磋、借鉴。其实，在慈悲的对象上，佛教与很多宗教不太相同，它提倡的慈悲对境不只有人类，还遍及一切众生——能感受苦乐的所有众生。利益一切众生，是佛教的不共特点。

人类在感受痛苦或快乐时，可以表达出来，而牛羊等动物虽不会说话，可在遭受杀害时，和人一样也会痛苦万分。美国有过白人和黑人不平等的现象，但现在已经成为历史。我相信，总有一天人类也能真正体会到动物的感受，人和动物之间的不平等，同样将成为历史。

印度圣雄甘地说过："从对待动物的态度上，可以判断出一个民族是否伟大，精神是否高尚。"

2012 年有一则新闻很感人，德国一名男子在开着法拉利回家的路上，忽然发现一只刺猬正在横穿马路。情急之下，为了避让，他急速转向，把车撞向了旁边的护栏。结果人虽然没有事，法拉利却严重受损，不得不支付高额费用去维修。

事后，有记者问他为什么这样做，他说："没有什么东西比生命更珍贵，哪怕是一只小刺猬。我受点损失算不了什

么。”

这种尊重其他生命、不顾自己的心，在佛教中叫自他交换。

菩提心就像如意宝

关于自他交换，佛教中有许多修行窍诀。比方说，看到某个动物被杀害时，就观想被杀的是自己。看到割那个动物的头，就观想是割自己的头……自己是那些受苦的众生。若能经常这样观想，就是修菩提心的最好方法，也是世间利他思想的精髓。

利他心和禅修，被许多学者当作是佛教的特色。美国有些著名大学做过一些科学测试，结果发现，在修持利他心和禅定以后，人的内心发生很大变化，给自身和他人都带来了很大利益。对此大家可以慢慢体会，若修持利他心，一定会对自己有极大的帮助。

我看过一本书叫《致命的情绪》，是一位美国学者写的。其中讲到，一个人如果发脾气，血液就会产生毒素，注射到动物身上会使其死亡。所以，我们要存一颗善心，这不仅是佛教提倡的，科学也是这么认为的。

利他心有不可估量的功德，在现实中，不管东西方哪个民族都非常需要。当然，除了少数利根者以外，普通人要成就利他菩提心，不可能短时间内一蹴而就。藏地有很多这方面的窍诀，大家可以慢慢了解并修持。

不管有没有信仰，修利他心都非常重要。因为，无论学习什么知识，如果没有利他心，对社会、对自己不会带来真正利益。



在座各位都有着敏锐的智慧，希望对佛法能坚持不懈地研究。比如，佛教讲乃至对小至昆虫在内的众生，要有利他

之心。我们应反复思考到底需不需要？如果需要，就要进一步思考：怎样才能利益他们？这是当今时代必不可少的思想。大家应以智慧去寻求并纳受。

在藏传佛教中，依止善知识是最重要、最关键的一环。而善知识的法相，即使不具足其他很多功德，具有利他心也是绝对不可或缺的。

由于时间关系，今天只能讲到这里。最后，送给大家寂天菩萨的一句话："菩提心妙宝，未生者当生，已生勿退失，辗转益增长。"意思是菩提心就像如意宝，没有的要让它生起，已有的要让它不断增上。以此，愿大家都能生起利他的菩提心。

附：

美国哈佛大学问答

〖2013年4月15日晚上〗

（一）问：请问，为什么要关心、悲悯我的敌人？

答：按照菩提心的观念，敌人是在恶业的驱使下，身不由己地伤害我们，所以非常可怜。对待他们也应像对待父母一样。

对敌人生慈悲心，是一种很高的境界，一般人很难达到。但正如《入行论》“安忍品”中所讲，通过修行，总有一天，在见到敌人时，会像见到父母一样欢喜、亲切。

只要修行，谁都可以达到这样的境界。

（二）问：我是校外的，对佛教比较感兴趣。我一直想知道，您怎么定义生命的界限？您的慈悲心是否会遍及植物？因为植物也有自己的觉知。

答：佛陀在《楞严经》中讲得很清楚，植物和动物的生命不同，植物的生命不是由五蕴组成。

虽然有些科学家会说：植物有生命。但这种生命对外境的反应，是水、营养、温度等因素变化而引起的。虽然同被称为生命，却与五蕴组成的动物生命内涵不同。



（三）问：我想知道，是否能在缺乏智慧的同时，拥有真正的慈悲心？

答：佛陀讲过，慈悲和智慧，二者缺一不可。今天演讲的主题是菩提心，没有讲智慧。但这并不代表不需要智慧。不要说佛法，哪怕行持世间法，也同样需要智慧。没有智慧，就会不懂取舍。

但如果只有智慧而没有慈悲心，这也不行。在两次世界大战中，毒气、炸弹的使用，使很多人失去宝贵的生命。发明这些武器的人，就是有智慧而没有慈悲心的典型。

所以，只有慈悲不行，只有智慧也不行。

（四）问：您在演讲开始时，特别提到佛教学术研究与实修的差别，同时也提到实修的重要性，强调将法扎根于内心。

学术界研究佛法，往往是以学术化的方式在进行研究。像哈佛这样的高等学府，也有佛学研究的科目。但由于众多历史原因，特别是要追溯到西方学术界的启蒙运动，从那以后，便形成了一种约定俗成：要成为受人尊重的教授，就不能把研究与信仰混为一谈，不鼓励研究者对自己所研究的宗教产生个人信仰。他们把大部分时间放在学术研究上，很难真正承认自己是实修者，并同时呈现出学术研究与修行两个侧面。您对这样的学者有什么建议？

答：作为一名研究者，不能只是一味地研究，更重要的是，研究和实修要结合。藏传佛教的修行人，不仅仅是实修，还要在二三十年的时间里，依靠辩论、研讨、分析等方式，精通各种理论。

我去过很多学校，但像藏地那样的学习方式，现在还为数不多。当然，我不是说只应该修持、不能研究，而是既要

修持也要研究。

如果只研究而没有修持，即使在学术界得到一些名声，却不能以此帮助别人，对社会也不会有非常大的意义。就像现在的很多富翁，财产只是自己享用，却无法用来造福社会。

所以，如果没有实地修持菩提心，只是将它停留在口头上、文字上，就很难造福人类。到头来，连自己的事也会很难办成。

（五）问：每个人的价值观不一样，如果进行交流，这边是一个想法，那边是一个想法，就没办法达成共识。那我们应该怎么慈悲、包容，需要统一每个人的想法吗？

答：藏族有句俗话：“三十个人有三十种想法，三十头牛有六十只牛角。”每只角的长法不同，每个人的思维也不同。尽管如此，但就像美元对任何人都有价值一样，在有些思想和价值观等方面，人类还是有很多共通之处。

不管穷人还是富人，高官还是平民，对善心、菩提心、利他心，人人都需要。不要说对人，对动物也是如此。哪怕每个人的利他标准不同，但利他行为都是有价值的。

（六）问：我来自拉萨，是布兰戴斯大学经济系的学生。我来到美国以后，真切感受到家乡的经济与生活水平非常落后。我常和家人开玩笑说，如果想改善藏地的现状，必须成为领导者。这种想法，究竟是源自慈悲还是欲望?



答：如果没有丝毫的自私自利，真心想成为一名高官，以便更好地帮助人民，这是利他心、慈悲心。但如果最初发心是为了利他，一旦当上了官，变得只想为自己服务，这就是自私的贪欲。

进一步说，贪欲也有狭义和广义之分。哪怕真是为了利

益整个藏民族，不是为自己而是为他人着想，看起来似乎是慈悲心，但因为包含了我执的成分，也是一种贪欲。

这个问题应从正反两方面进行分析。不仔细观察，有些东西就会混淆不清。

主持人：

与堪布的交流到此要结束了，感谢大家今晚的到来。让我们诚心祈愿：今晚共同积累的功德给全世界带来利益。谢谢！再次谢谢索达吉堪布！感谢多吉为我们翻译！

藏传佛教的包容性

——美国哥伦比亚大学（Columbia University）演讲

〖2013年4月19日晚上〗

主持人：

我叫安娜贝拉·皮特金，是巴纳德学院亚洲和中东文化系客座助理教授。我主要研究的是19与20世纪的西藏思想史。今天感到非常兴奋，因为邀请到了当代藏传佛教一位非常著名和重要的人物。让我们一起欢迎索达吉堪布来到哥伦比亚大学！

很早以前，哥伦比亚大学就开始了对藏文化的研究。不仅在宗教系建立了相关的研究课题组，同时还设立了现代西藏研究项目。这在当今，也属于最前沿的研究。我们拥有第一个现代西藏研究所以及第一个研究现代西藏的教授席位，我们非常热衷于西藏研究。今天能有如此尊贵的嘉宾到访，我们感到无比的欢喜与荣幸。

索达吉堪布是复兴藏传佛教的领军人物之一，他生于1962年，出生地为康区。1985年剃度出家，先后翻译、撰写

了一百多部佛教著作，中文微博粉丝有一百多万。堪布非常热衷于慈善事业和学术研究，他常住于喇荣五明佛学院。在复兴藏传佛教的过程中，喇荣五明佛学院发挥着举足轻重且鼓舞人心的作用。特别让人欣喜的是，那里有很多不同背景的学生。堪布既是学者也是修行者，聆听他这样伟大上师的演讲，是个难得的机会。不多说了，有请索达吉堪布！



今天能在哥伦比亚大学，与来自各国的教授、学生以及长期研究、关注藏文化与藏传佛教的学者们一起，就藏传佛教的利美思想进行探讨，我感到很高兴。

虽然我 20 年前来过纽约，但来哥伦比亚大学还是第一次。这次和这里的教授一起，参观了校园，当然还有图书馆。看到很多国家和民族的教授、学生们能在这么好的环境里，自由、精勤地工作和学习，我感到由衷的高兴。这里毕业的学生中，获得诺贝尔奖的人数高达 98 位，仅仅这一点，就显示出该校的无与伦比。我认为，能和大家一起共同学习，是一个很好的机会，我也十分珍惜。

言归正传，今天要讲的是“藏传佛教的利美思想”。所谓“利美”，是藏语发音，翻译过来是无偏堕之意。哪方面无偏堕呢？首先，藏传佛教各教派之间无有偏堕；其次，藏传佛教与其他佛教宗派之间无有偏堕；其三，藏传佛教与任何宗教之间均无有偏堕。下面就以上三点，与大家进行交流。

藏传佛教各教派之间无有偏堕

藏传佛教有很多教派及分支——宁玛、萨迦、噶举、格鲁、觉囊等。

大概在 19 世纪末，由宁玛派的蒋扬钦则旺波、萨迦派的蒋扬洛德旺波、噶举派的蒋贡康楚、格鲁派的美亚·更松秋扎等人为首的很多藏地智者倡导，发起了利美运动，并得

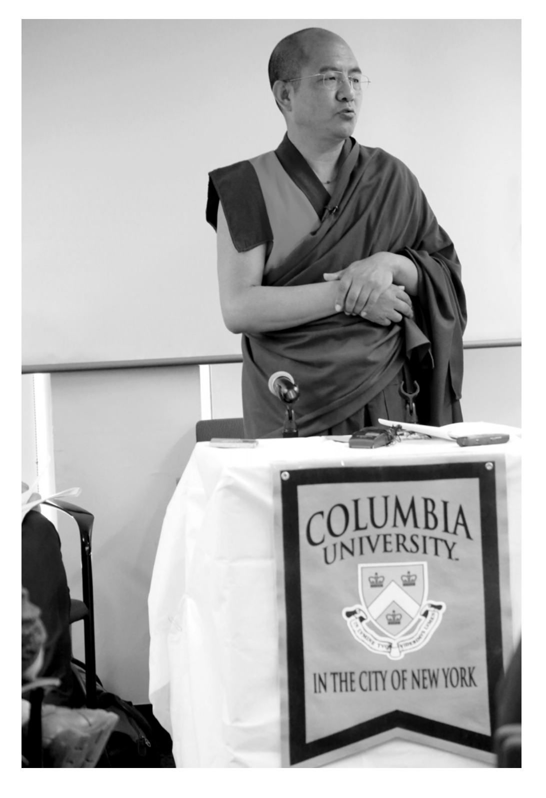
到各大教派的广泛响应。虽然各派都有各自的见解，但大家一致认为，弘扬利美思想很重要。虽然各个教派的上师显现不同，但大多是同一本体的不同化身。

比如，大智者班禅罗桑曲嘉（第四世班禅大师）曾说过："大智成就莲花生，化身具德燃灯尊（阿底峡），又化乐桑扎巴华（宗喀巴），我无其余皈依境。"首先是前译宁玛派的创始人莲花生大士；然后在后弘时期，藏传佛教又由无等阿底峡尊者重新弘扬光大；之后，再由宗喀巴大师将其广弘于十方。显现上是三位不同的上师，实际上是一个本体。其他很多智者也认为，藏地众多教派的上师们，都是一个本体的不同化现。这样承许是有理由的，此处因时间关系，暂不详述。

此外，不同教派所阐述的佛法，究竟密意也没有差别。比如，若仔细去了解宁玛派的《大圆满心性休息》，格鲁派的《菩提道次第广论》、《密宗道次第广论》，噶举派的《解脱庄严宝论》，萨迦派的《三显三续引导文》，以及觉囊派的《山法了义海论》等论典，就会发现，各派的佛法虽然显现上有差别，但究竟密意别无二致。我经过多年的学习，对此已生起很深的定解。

你们当中有学习宁玛派的，也有学习其他教派的，希望

大家不要互相排斥。佛弟子之间的互相排斥、诋毁和攻击，不但会给佛教带来危害，也会成为自己修行的障碍。我们应该对所有教派观清净心，对佛陀无垢的密意生起信解，这种认识是不可缺少的。



虽然在有些人群中，各教派还有另一种名字——宁玛派是红教，格鲁派是黄教，萨迦派是花教，噶举派是白教等等，但这与其本身的特色毫不相关。

以前华智仁波切到一个寺院，有个喇嘛问他："你是什么教的？"他回答："佛教。"喇嘛生气了："我问的不是这个，问你是戴黄帽子的还是红帽子的（意思是黄教还是红教）？"华智仁波切心平气和地从怀里掏出一顶破烂的灰色羊皮帽，说道："我没有红、黄帽子，只有这顶灰帽子。"他含蓄地表示，自己不偏堕于任何教派。

在佛教兴盛的藏地，大德们一致认为，利美思想非常重要。宗喀巴大师曾讲：“通达一切圣教无违殊胜，一切圣言现为教授殊胜，易于获得胜者密意殊胜，极大恶行自趣消灭殊胜。”这是非常甚深的窍诀。

当然，研究藏传佛教固然重要，但也不能仅停留在研究上。藏传佛教有很多实修窍诀，只有将实修和研究相结合，才能证悟万法实相。单纯的研究，根本无法趣入佛法的甚深见解，也无法对其中的甚深密意、殊胜行为生起信解。

如今，欧美有许多人藏语学得很好，修学藏传佛教的人也很多。作为一个修学藏传佛教的人，我对此感到非常高兴。学习藏传佛教这么多年，我虽然不是大智者，但确实受益匪浅。我也真诚地希望你们能同样受益。现代生活很复杂，藏传佛教的传承和加持，一定能给你们带来巨大的利益。

藏传佛教与其他佛教宗派之间无有偏堕

佛教起源于印度，传到藏地、汉地和其他地区后，佛经分别被译成不同文字。其中，被翻译成藏语的，称为藏传佛教，流传于藏地以及蒙古等地区；翻译为汉语的另一系，则传到汉地和日本、韩国等地，成为北传佛教的传承；依据巴

利文原典传承下来的支系，则成为南传佛教，广泛流传于泰国、缅甸等很多国家。

无论学南传佛教、北传佛教还是藏传佛教，我们都应保持不偏不倚的态度。近代很多高僧大德，对此相当重视，一直着力弘扬利美精神。我们作为后学者，应该继承。当然，口是心非是不行的。只是口头上说不偏堕，实际行为却并非如此——宗派之间互相排斥，寺院之间互相诋毁，这不太合理。

在我来自的色达喇荣五明佛学院，法王如意宝一直提倡宗派和合。早在十几年前，就在学院的坛城，设立了以南传、北传、藏传三大传承为主的十多个经堂。南传佛教的经堂里，供奉了小乘佛像与声闻阿罗汉的塑像。北传佛教的经堂里，供奉了济公和尚、弥勒佛等塑像。藏传佛教的经堂里，供奉了八大教派的祖师像。虽然关于苯教有很多争议，但坛城也供奉了苯教祖师辛绕米沃的塑像。佛学院的利美思想，不是停留在口头上，而是实实在在地设立了经堂，供大家供奉、转绕、礼拜，而且，不同宗派的论典，都在平等传授。我认为，这就是真正的利美精神。

关于佛教，正如佛陀在经中所说："诸恶莫作，诸善奉

行，自净其意，是诸佛教。”所以，只要是佛陀的教法，就会让人断除一切恶行，行持所有善法，调伏自心令其清净。佛教既是宗教，也是教育，它的任何教法都能利益众生。《四十二章经》中以蜂蜜比喻佛法中边皆甜，《贤愚经》则以水来比喻佛法是任何人都需要的。有些人认为，佛法是少部分人的信仰。这是很狭隘的想法。



虽然三大传承各有不共的特点——汉传佛教提倡吃素，要求佛教徒对众生有慈悲心；南传佛教以出离心为基础守持清净戒律；藏传佛教则是讲、辩、著，但所有这些都对众生有利。我常将佛法比喻成药，西方的药、东方的药、藏地的药、印度的药等等，药虽不同，但对身体都有治疗作用，同样，不同传承的佛法，也可以治疗不同众生内心的疾病。

所以，佛教的利美思想，非常合理，值得大家认真思考。

藏传佛教与任何宗教之间均无有偏堕

如果坚持利美精神，藏传佛教与其他宗教之间，也可以此而圆融。

如今，基督教、天主教在西方很兴盛，而有些国家则伊斯兰教或印度教很兴盛，有些国家佛教很兴盛。无论如何，正信的宗教都能利益人心。

像美国，是一个有信仰的国家，大部分人信仰上帝，无论国家总统还是平民百姓，都非常虔诚。这一点，我很赞叹。

对于佛教以外的其他宗教，藏传佛教绝不允许排斥。密宗十四条根本誓言中的第六条就规定：不得诽谤他宗，否则违犯密乘根本戒。

各宗教之间互相团结，是非常重要的。在我看来，每个宗教都有优点。没有宗教信仰的人，往往会缺乏约束，所作所为毫无顾忌，甚至认为造恶理所当然。有信仰的人则与之不同，无论信仰什么，大多会心存敬畏，并趋向善法，自觉约束自己的言行。

在 21 世纪的今天，所有宗教都应提倡利美，各宗教的

领袖学者一定要互相学习、借鉴，对其他宗教的圣地、庙宇、供奉的主尊以及教典也要有所了解。如此，在借鉴别人的过程中，还能提升、充实自己。

藏传佛教甚至认为，对没有信仰的人，也应以利美精神和平共处，不能强迫他们信仰你的宗教。依照佛陀的观点，一切众生都有如来藏，未来皆可成佛。因此，不仅仅是佛教徒，任何众生将来都有学习佛法的机缘。

若想利益这些众生，必须依靠慈悲心。慈悲心不能以宗教来分，错误地定义为佛教的慈悲、基督教的慈悲等，这样太狭隘。只有不分宗教的慈悲心，才能利益所有众生。如果能将这种慈悲心的教育，与从小学到大学的教育体系相结合，那将是具有划时代意义的伟大行为。

人都有自私自利心，这点可以理解，但若只承认自己宗派的见解，未来的生存空间就会越来越小。所以，不管你信仰什么，都应为利益众生而努力奋斗，这也是佛教的根本教义。

最后我要说的，在哈佛大学也说过，今天还要再说一次。那就是，无论学者、教授还是学生，最重要的是要有利他心。

如果没有利他心，哪怕学富五车、技术超群，也不可能真正利益自他。有了利他之心，又能在这样充满智慧的学校中学习，未来一定会广泛地利益众生。因此，努力将学习与利他心相结合，是我最大的希望。

今天来了很多我以前认识的教授、学生，这次演讲的主办方，以及很多热爱藏文化，重视藏传佛教的学者，都是放下了很多工作来到现场，在此感谢大家！扎西德勒！

主持人：

非常感谢堪布妙趣横生又发人深省的演讲。听完之后，我的内心浮现出很多问题，想必大家也和我一样。

下面进入提问时间。请大家在提问时，尽量简短扼要，因为有很多人想提问。

附：

美国哥伦比亚大学问答

〖*2013*年*4*月*19*日晚上〗

（一）问：您刚才提到培养慈悲心的重要性，我很受启发。您能就此举一个案例吗?

答：新加坡有一位极为普通的妇女，她用自己的一生，书写了帮助痛苦众生的伟大篇章。她的名字叫许哲，活了113岁。她说过，地球是我的家，帮助无依无怙的众生是我的使命。她只是一名普通妇女，说的话却震撼人心。

慈悲心和利他心，是一种心理活动，是要对地球上的所有众生给予帮助。无论是人还是其他众生，都想离苦得乐，所以，具有利他心非常重要。

（二）问：您所在的色达喇荣，其中有多少修行人是甘孜州的，又有多少修行人来自于其他地方?

答：我们没有正式统计过喇荣的人数。按照政府统计的数字，现今喇荣的喇嘛觉姆大概有 6000 多。因为流动性很强，一些来自其他地方的修行人还没有被计算在内。特别是在举行法会时，更是会聚集来自四面八方的很多人。



问：佛教刚传到藏地时，并没有分教派，在一千五百多年后的今天，却派生出很多派别。现在依靠利美运动，令佛法广弘全球。但我有点不明白的是，该如何按照利美的观点，来理解您刚刚说的四大教派以及苯教？因为苯教又不是佛教。

答：所谓的“利美”，并不是说宁玛派与格鲁派一样，这个教派和那个教派一样。“利美”的意思是指，格鲁派仍应坚持格鲁派的见解，其他教派也都应坚持各自的见解，但各教派之间不应互相争论、排斥。每个教派都有各自的优势、特点，如果掌握了这些，对藏传内部的团结也有很大必要。

至于苯教是不是佛教，历史上有很多争议。从佛教的角度来讲，判断是不是佛教徒的标准，主要看有没有皈依。皈依释迦牟尼佛的，就是佛教徒；不皈依的，就不是佛教徒。苯波的教义非常甚深广大，而且在各方面也有很多成就。

（三）问：我知道您的微博在中国有非常多的粉丝，请问，您有这么多粉丝的原因是什么？

答：“粉丝”这个词，本是源自英文。我以前也说过，微博上的粉丝数有很多虚假成分，具体怎么样我也不清楚，但我个人认为，这样做大可不必，自己也不会为此花一分钱。

我发的一些微博，确实有很多人在看。前几天我去德国时，发了一位藏族人的故事，居然点击率有一千四百多万，我也不知道为什么会有这么多人关注。但利用网络科技来弘扬如此珍贵的文化，是非常有必要的。

主持人插话：

太了不起了，这也是今晚演讲打动人的一个原因。我们正处于崭新的媒体时代，堪布正致力于探索现代媒体如何服务于两千多年前的智慧，这是很有意义的历史时机。有这样一个机会能与堪布交流，的确机会难得。感谢您的提问，非常有意义的问题！

（四）问：欢迎您来到这里为我们演讲！我听说喇荣有很多堪布，譬如像您和慈诚罗珠堪布，都花了很多精力来保护和发展藏文化，非常了不起！感恩您们！

堪布刚刚提到，佛教徒对其他宗派不能诽谤和排斥。佛教也没有提倡，一定要将其他人引入佛教。但其他宗教不是如此。我们的传统信仰是藏传佛教，可现在有很多藏族人已被其他宗教同化，海内外都有这种现象，您对此如何看待?

答：一方面，我们应了解世界发展趋势以及宗教和非宗教的文化，包容的心态非常重要。另一方面，我刚才也说了，宗教最好不要拉拢信众。就像灌顶时是用撒花来决定本尊一样，自己选择信仰什么，这都是因缘。

藏族年轻人应继承本民族的语言、文字、服饰、习俗，

不能让这些传统被同化、异化，持守自道是很重要的。法王如意宝晋美彭措曾说："莫舍己道，勿扰他心。"这是非常甚深的教言。如果知道藏文化的珍贵以及藏传佛教的价值，并能深入研究学习，我想永远也不可能被同化。

否则，即使现在没有被同化，将来也会面临同化的结局。这里有些藏族人一直坚守传统文化，有些人则丢失了自己，甚至包括语言、文化，都跟别人如出一辙了。

（五）问：您谈到佛教的世俗价值，比如慈悲心，这看起来是很个人的修行，实际上却对整个社会功不可没。

我特别想问一下关于利美运动的问题，因为它蕴含着丰富的历史，着重强调了相互理解与展开对话。我在想，这是否也能成为藏传佛教对现代社会的贡献。在解决世界上的一些战争、政治之类非常棘手的问题时，您认为我们能从利美运动中学到什么吗？不一定是佛教方面的内容，可以是促进世界相互理解方面，谢谢！

答：现今这个时代是地球村，不管是经济、政治、民主，基本上已经全球化。佛教徒并不是要炫耀自己的修证，而是要利用各种方式更广泛地学习，这才是真正的"利美"。

如果能这样，就不会有矛盾争执，就能一起成办更多有意义的事情，给人们带来暂时究竟的安乐。这也可以成为各国处理一些问题的借鉴。

我认为，未来22、23世纪，“利美”在世界上会有更广泛的影响。



（六）问：也许是因为信仰或其他原因，我听说现在藏地无论是农民还是牧民，都十分提倡不杀生、不吃肉。我们也是从藏地来的，对那里高寒环境很了解。我有点担心，如果不吃肉，对健康是有利还是有害？

另外，就算我们不杀生，那只会给周边其他民族提供赚钱的机会。他们肯定会从我们手里买牛羊，再把肉高价卖给藏人。如果这种状况持续下去，对我们未来的发展是有利还是有害?

答：世界上也有很多没有信仰的人为了健康而不吃肉。不吃肉不但对健康无损，反而能使身体更健康。

通过吃肉，容易感染动物身上的各种疾病，这是很多医生研究得出的结论。所以我认为，不吃肉不会对健康有害，反而可以强身健体。这方面，现在医学中也讲了很多。

不管对藏地的出家人还是在家人而言，不杀生都是佛教徒的殊胜之处。要知道，众生被夺取生命的痛苦是难以堪忍的，杀生的场面也惨不忍睹。想一想，如果被杀的是我们自己，就很容易理解，杀生绝对是最严重的恶业。

同时我认为，不杀生也不会对经济产生影响。比如说，如果把自家的四五十头牛装在车里一口气卖掉，很多牧民反而会变得很贫穷、很可怜，既没有田又没有牛。如果不杀生而畜养，还可以很好地维持生活。

总之，杀生会招来很大的危害，不杀生反而对生存有利。

（七）问：您刚才讲到“利美”的发展以及宗派的分歧，是藏地一直存在的问题。在这两个问题上，各宗派的上师活佛们支持吗？一般的藏族人如何看待？利美见解对藏传佛教的未来会有怎样影响？

答：康巴和安多大部分寺院的僧人、上师、活佛普遍认为，利美运动对现今时代有着深远意义。

如今在康巴等地，萨迦派、宁玛派、噶举派以及苯教等寺院的僧众每年都会集中在一起，研讨如何学习、弘扬佛教与藏文化。四五年中举办了很多次会议，大家都是本着“利美”的心态来互相探讨，所以每次会议都很成功。

一般来说，藏区每一座寺院的周围，都有很多藏民。依照传统，上师僧众支持的，大多数藏民也会支持，所以不会有争议。

大多数人认为，振兴藏民族的语言、文字、文化刻不容缓。当然，也有少部分人会发出不同的声音，这是任何事情都不可避免的。

虽然不知道未来会怎样，但根据世界发展趋势来看，如果利美思想没有广加弘扬，藏传佛教只是局限于藏地一个个

小山谷里，就会面临被其他民族、文化、宗教所同化的局面。我们应该守持自道，并且互相学习。现在整个世界都很开放，藏族也应该与时俱进。

主持人：

到此，我们的盛会就要圆满结束了，请暂且保留你们的掌声。我想请求大家，在结束之后，请在原位稍等片刻，请堪布先行离开。堪布今天非常辛苦，为我们站了这么久，请堪布先离开也是表示一种尊敬。感谢每一位为此次活动付出的人，我想我们学到了很多，这是一次非常有意义的交流。



最后让我们所有人一起来共同感谢堪布。非常感谢您来到这里，实在是太好了！

藏文化与环境

——美国科罗拉多大学（University of Colorado，Boulder）演讲

〖 2013年4月23日下午 〗

叶婷教授（Prof. Emily Yeh）：

今天是一次嘉宾讲座。



索达吉堪布原计划几周前到访。几经周折，很幸运，最终能圆满此行。这是堪布回藏地之前的最后一站，堪布将为大家简单地介绍一下“藏文化和环境”。

堪布是藏地，乃至整个中国非常著名的宁玛派上师。他来自四川省，出生于 1962 年。很荣幸的是，堪布曾在 20 年前来过一次博尔德。在那之后，这次是堪布首次访美。作为一位著名的佛教大师，堪布还在努力向藏族和汉族民众倡导素食主义与环保行动。堪布有很多汉族弟子，无论对藏族还是汉族，堪布在弘扬佛法方面，都起着举足轻重的作用。

其实我也不太确定堪布今天会讲什么。20 年后，堪布再次踏上西方之旅。堪布的拍摄团队，希望把堪布与美国的交流，特别是与美国学生的交流带回国，或许会做成在这里讲学的影片。另外值得一提的是，堪布与中国大学生进行了很多交流。对堪布来说，与学生们进行沟通，是一种享受。我想，对你们来说，同样也是这样吧！

今天为堪布翻译的，是卓玛嘉。他来自西藏，现居美国。我知道，你们真的不希望我再啰嗦了，到此为止。有请堪布和他的翻译！

今天能在科罗拉多大学，与大家交流“藏文化与环境”，我感到非常高兴。正如叶教授所说，20 年前的 1993 年，我

曾来过这个地方，并和这里的学生与知识分子有过互动。当时我还比较年轻，是跟随法王如意宝晋美彭措一起来的。如今法王如意宝已示现圆寂，回想起当时的情景，心里确实是感触良多。



听说科罗拉多和藏地很相似，而且这里的很多老师和学生对藏族的文化和环境非常重视。我个人对藏族的文化和环境，真的像生命一样珍惜，并有着强烈的保护意识。藏族的地域并不广阔，人口也不是很多，但不是我自卖自夸或自命不凡，藏族的宗教和文化确实价值不凡，而且独树一帜。如果全世界的人都能善加保护和关心，我可以确信，这是很有

意义的。

下面，我首先讲一下藏文化的殊胜之处。

藏族人的世界之最

藏地的传统学习方式，与现代学习方式迥然不同，因为藏民族具有创新的思维模式，对很多道理都会进行细致入微的研究。这种思维方式并非来源于教条主义的模式，也不是遵循着某种固有、僵化的观念。溯其根源，是因为藏地历史上诸位智者依靠自己的智慧，有过很多有益的创新，从而使开放、宽容的理念在藏地蔚然成风。

藏地历来很强调辩论，辩论可有效地提升知识和智慧。为什么这么说呢？因为它的基础是，只要自己的观点和别人不符，就可以反驳对方。这种传统，很容易滋养出开放、灵动的思想。从当今全球范围来看，藏地很多特色是卓尔不群的，这也是许多历史学家、考古学家多年研究后得出的结论。

藏族历史非常悠久，从最早的国王涅赤赞布登上王位的公元前 360 年开始，直到朗达玛遇刺的公元 842 年，其间经历了 1200 多年。在全世界来说，这个朝代的历史也算是非常长远的。大家知道，汉地的周朝应该算是比较长的一个



朝代，但实际上也只延续了 700 年，更不要说美国等年轻的国度了。

藏族不但历史悠久，更有着璀璨的民族文化。关于这一点，仅从藏医学这一个学科来看，便可见一斑。早在公元 7 世纪，藏医学便有了人体解剖和做手术的成套理论和经验。不但可以对人体的眼睛、心脏做手术，而且有着详细、清晰的人体结构图。这也是如今人类学家们叹为观止又百思不解的奇迹。

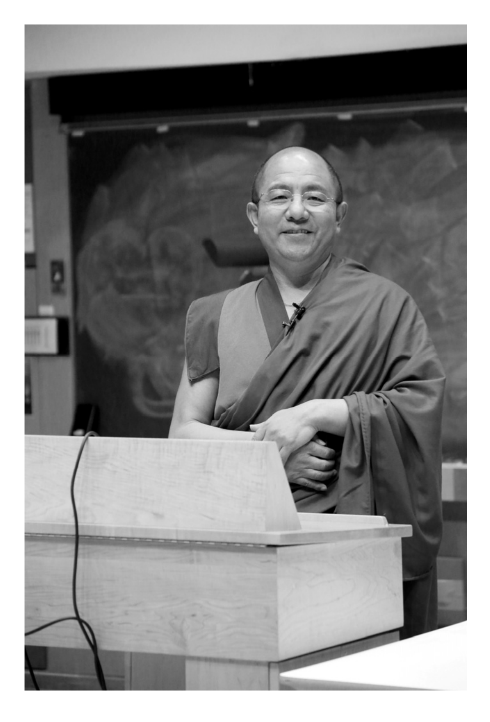
另外，据哈佛大学有些教授说，藏族人口数量占世界人口数量的比例极其微小，而藏族历史上智者们所造论典的数量与全世界的藏书比例相比，后者远远高于前者，在人类历史上，也应该是比较罕见的。

我前几天在波士顿大学发现，仅仅他们学校，就收藏了一万七千多本藏文书。大家一致认为，这不仅是藏民族的宝藏，也是人类的宝藏、世界的宝藏。

另外，藏民族著名的长篇史诗《格萨尔王传》，总共有一百四十多部，是全世界最长的长篇史书。

还有，藏民族在饮食方面，也有着自己的鲜明特色。我认为，藏餐中具有上千年历史的糌粑，是现在最营养、最绿色、最有机、最方便的快餐。

在藏地历史上，还有一位很早的留学生——囤弥桑布扎。大概在公元 630 年，囤弥桑布扎前往印度留学，回国后发明了藏族文字，结束了藏人世世代代没有文字的历史。我与很多人交谈时，经常有人会说："你们藏地人在国外留学的很少。"我则笑着回答："一千三四百年前，藏族就有了留学生。"



在同一时代，国王松赞干布一方面派遣大臣囤弥桑布扎到印度留学，同时又派遣另一位大臣嘎尔东赞先后前往汉地与尼泊尔，迎请汉地的文成公主与尼泊尔的赤尊公主到藏地。并从汉地和尼泊尔分别迎请两尊觉沃佛像，特意修建新的殿堂，分别供奉在拉萨的大昭寺和小昭寺。为藏地与汉地、尼泊尔之间的政治、经济与文化交流做出了极大贡献。嘎尔东赞，在历史上应算是一位非常卓越的外交官。

据说，整个藏地的地形像一个仰卧的罗刹女。拉萨大昭寺的所在位置，则位于罗刹女的胸口。如果不在此修建寺院，会对整个藏文化有所损害，所以大昭寺选址于此。虽然关于大昭寺究竟是为了赤尊公主还是文成公主修建的，有不同的历史说法，但大昭寺结合了汉地与藏地传统特色的建筑风

格，却是经久不衰的。有目共睹，当时藏地的建筑设计，已经达到了很高境界。

拉萨的布达拉宫，也是藏文化的象征，无论是设计还是建筑施工，都达到了登峰造极的程度。如此精美恢宏的建筑，是当时绝无仅有的。一千三百多年过去了，虽然在历史的演变过程中，布达拉宫经历了多次重创与重建，但整体建筑却一直坚如磐石。众所周知，现在很多水泥建筑是那么弱不禁风，刚刚竣工就开始维修，之后也是不断的修修补补。我们不得不承认，当时藏族人的智慧，应该是相当不错的。

除了在罗刹女的心口修建大昭寺，还在她的四肢等处，修建了不同寺院来加以镇服。这样的风水、地势、环境，对藏文化的长期保存带来了特殊缘起，所以，在经历了长时间的风风雨雨之后，藏地传统文化仍然能一脉相承、源远流长。

藏地环境面临的挑战

不过，藏地环境由于工商业的影响，近些年面临着方方面面的破坏。很多森林、草原出现了退化现象，很多江河开始枯竭，藏羚羊等珍稀物种濒临绝迹……

藏羚羊的厄运，据说起因于 18 世纪一种叫“沙图什”





的披肩。拿破仑为了取悦情人，送给她一条沙图什，她喜爱极了，立刻订购了400条。从此，藏羚羊披肩开始在欧洲上流社会盛行。随着各种广告的宣传，随着披肩价格的上扬，藏羚羊的生命也遭到了前所未有的威胁。据有些专家推断，目前全世界藏羚羊大概有五万只，但依靠各种手段猎取藏羚羊的人，却有增无减。这种势头如果蔓延下去，终有一天，藏羚羊会彻底灭绝。

面临同样命运的，还有虫草。现在世间很多东西的价值，与媒体宣传和幕后炒作有着密不可分的关系。本来虫草并不

像很多商人所宣传的那么好，什么延年益寿、长生不老云云。我儿时放牦牛时，经常在春天能吃到，身体好像没有什么感觉。但现在因为广告的误导，很多人把虫草当成是包治百病的良药，价格一涨再涨，现在比金子还贵。利益的驱使，令挖虫草的人越来越多，藏地的环境也因此而遭到了严重破坏。

我认为，矿产与动植物资源，是人类共同的财富。我们不应该寅吃卯粮，把所有的矿产都全部开采出来，让所有的动植物全部灭绝，而应给它们留下生存、繁衍的空间。

这几天到美国以后，一直看不到大兴土木、开采挖掘的现象，这是很好的事情，我们应该留点资源给后人。开采黄金、挖掘矿产、砍伐森林等行为对自然的破坏，其反作用力是不可估量的。目前各种灾难的频发，都与这些不计后果的开发有着密切关联。

听说你们这里很多知识分子对环境保护非常重视，这是十分有意义的，我也对此饶有兴趣。我们应该意识到，在环境受到破坏的时候，若不寻找妥当的方法加以保护与挽救，等整个地球已经满目疮痍，就悔之晚矣。想必谁都不愿意成为地球的毁灭者吧！

内环保比外环保更重要

外部环境的保护很重要，内心环境的保护更为重要。关于这一点，藏文化中内容可谓丰富详尽，在清除内心环境的贪嗔痴污垢方面，有着不共的窍门。要知道，如果对内心没有善加爱护，即使身居环境幽雅的华丽宫殿，也不一定会感到幸福快乐。我时常看到有些人住着豪宅，开着名车，身穿名牌，心里却充满痛苦与忧愁，这就是内在环境粗糙的表现。

作为年轻人，找到心灵满足、安宁、快乐的方法非常重要。否则，当竞争心、嗔恨心、贪欲心等不合理的分别念扰乱自心时，哪怕外在的条件再丰富，内心仍然会局限在狭隘、封闭、紧缩的空间之中。我们不仅需要外在的物质财富，更需要爱的财富、精神的财富，需要内在的慈悲与智慧。如果能认识自心的本性，或者能有一些利他心，则即使身处恶劣环境，也会开心无比。

在藏地，99%以上的人信仰佛教，这种理念直接影响着藏文化的方方面面，并深深浸透在生活、民风、民俗与环境等各个领域。虔诚的信仰，足以让人人自律。信仰的自律，并不等同于法律的规范。法律的规范，是一种被动的约束；而信仰的自律，却是发自内心的自我提升与反省。所以，我

不管走到哪里，都在呼吁大家应该有正确的信仰。即使没有宗教信仰，也应该信仰真理。我认为，真正好的宗教信仰，实际上就是对真理的信仰。如果对真理没有追求，只是拼命地寻找钱财、名声和地位，寻找情感的快乐、感官的刺激，最终也不会快乐。

其实，这些真理，需要在像藏地或科罗拉多这样的寂静之地被开发出来并发扬光大。人的智慧与爱心，是与外境相互呼应的。我昨天去了你们的国家公园，虽然因为下大雪道路阻塞而没有进去，但栖身森林的欢喜却充满内心。我给身边的人说，如果能在这里闭关，一定能开启智慧之门。前几天我一直住在高楼大厦的水泥森林中，内心觉得很压抑，似乎深藏的智慧和慈悲一直开发不出来。所以，即使物质条件再好，心灵对宁静的向往，也是不可取代的。

叶婷教授（Prof. Emily Yeh）：

我真希望堪布才刚刚开始他的演讲，但我们不得不下课了，很抱歉！让我们一起感恩堪布！

伏藏授记的密意与缘起

——美国科罗拉多大学（University of Colorado，Boulder）演讲

〖2013年4月23日晚上〗

主持人：

此次演讲，是与亚洲研究中心共同举办的，主要负责人为叶教授，非常感谢您！

今晚的主题，是藏传佛教的伏藏法。我们很荣幸地请到了索达吉堪布，并由卓玛嘉担任翻译。

索达吉堪布是在全世界具有影响力的大德，他是晋美彭措法王的心子之一。晋美彭措法王，是位于康区的色达喇荣五明佛学院的创建者。该寺是藏地最大的寺院之一，有上万名出家人，其中包括了很多共同依止晋美彭措法王和索达吉堪布、并在那里求学的汉族弟子。堪布不但有许许多多的汉族弟子，他的弟子还遍及全世界。堪布用中文撰著了大量的佛法著作，这非常令人振奋，也是藏传佛教展现出一个全新阶段的重要标志。

三十多年前，藏传佛教开始传入西方。如今，藏传佛教也传遍了中国，这的确是大快人心的历史迈进。索达吉堪布无疑是这一进程中首当其冲的代表人物。能邀请到堪布访问科罗拉多，是我们的无上荣幸！

20 年前的 1993 年，堪布曾随晋美彭措法王到访科州。今天，堪布作为一位伟大的上师再次来到这里。今晚有机会聆听堪布的演讲，一定会让我们激动万分。不多说了，让我们一起欢迎堪布！



首先向在座各位道一声：扎西德勒！

今天校方要求演讲的，是藏传佛教的伏藏法。一般来说，想在一个小时里把伏藏法说清楚，是很难的。即使讲者自认为说清楚了，听者也不一定能很好地理解。但是，伏藏法非常重视缘起。为了一种缘起而共同学习有关伏藏的内容，我从心底深处感到欣喜。

在藏传佛教中，伏藏法不但举足轻重而且甚深广大。20年前我随从法王晋美彭措来美国时，发现这里有很多学者在翻译、学习、研究伏藏，特别是多智钦仁波切有关伏藏法的



典籍，不禁感到无比随喜。伏藏法特别相应于这个时代，如今的人们也喜欢新鲜事物，莲师留下这些相应于新时代的伏藏法，具有无比加持力，对当今社会尤其重要。

现在，很多地方、很多民族中的人，大多数整日都在为赚钱、竞争而起早贪黑，很少有人希求心灵的富足。至于伏藏法中的甚深智慧，更是无人问津。我认为，你们能对伏藏法如此感兴趣，非常难能可贵，这是提升思想、寻求真理的最佳途径之一。

当然，没有研究过伏藏法的人，对此会难以理解。因为在佛法里面，伏藏法的见修行深奥难测，可以说相当专业。如果你对佛法，特别是密法都没有领受、证悟，又岂能一窥伏藏法之堂奥?

伏藏是怎么回事

一般来说，大部分的伏藏，是宁玛派始祖莲花生大士为后世所化眷属存留并隐藏起来的。关于伏藏，在显宗的《方广大庄严经》、《大涅槃经》、《集一切福德三昧经》等中也有提及，藏传佛教典籍中的更是数不胜数。例如，格鲁派中宗喀巴大师的传记与二世达赖根敦嘉措的传记，萨迦派中八思

巴尊者的传记，噶举派中玛尔巴译师、噶玛·让炯多杰等大德的传记，还有噶当派的很多论著中，都讲了很多开取伏藏法的历史。

像藏王松赞干布留给藏族后代的教言——《柱间史》，就伏藏在大昭寺的柱子里。后弘期的阿底峡尊者依靠授记，开取了这部伏藏。对此，克珠杰等很多智者都有所论及。

声名遐迩的《大宝伏藏》，是由蒋贡康楚仁波切等人汇集的，其中不仅囊括了 108 位大伏藏师取出的伏藏，同时还介绍了多如草原上的蘑菇一般的伏藏师们的很多简短伏藏。这一切，不但包含着深远的意义，而且也都是莲师的纪念碑。

特别是在雪域高原的伏藏师中，有很多了不起的成就者，伏藏法也是数不胜数。以前有位智者说过，所有汇编起来的伏藏法内容，比汉地的《乾隆大藏经》还要多。

若想研究伏藏法，首先要有一定的修证，同时对教证理证，也具有能理解、通达的智慧。特别是要得到传承上师的灌顶，自身守护誓言等等。在众多因缘具足的前提下，伏藏法的内容才能够明了于心。否则仅凭肤浅的研究，很难彻底了解伏藏法。但无论如何，因为伏藏法与其他知识不同，甚

深难测，且具有无比的加持力，一旦与它结上因缘，也会具有殊胜的功德。

敦珠法王在《藏密佛教史》第六品，清楚地叙述了近传伏藏史，并讲了很多伏藏师的传记。不知这本书目前是否已经翻译成英文。刘锐之曾将其译成中文，但文字略显难懂，后来我用了大概五年的时间再次翻译，并已付梓成册。

如何取伏藏

简单而言，伏藏主要分为地伏藏和意伏藏两种。地伏藏隐藏在山脉、湖泊、房子、柱子等处，并由后来的伏藏师们开取出来。意伏藏主要是莲花生大士等前辈大德以发愿力封印起来的法，伏藏在证悟心性的光明中。所以，成为伏藏师所要求的条件非常严格。你们有些人如果想成为传法上师，并不是很难，但如果想成为伏藏师，就没有那么简单了，因为伏藏师必须证悟心性。

我遇见过一些自称伏藏师的人，手里拿着长长的金刚橛，头上盘着发髻，声称只要将金刚橛插在岩石上，就能取出伏藏。但这是不可能的。

以往所有密续都告诉我们，意伏藏、净现法、觉受法是



不同的。意伏藏需要证悟心性以及发愿力的封印；净现法只需要具足其中证悟心性一个条件；而觉受法则是在内心的意识流中显现的内容，就像写文章的灵感一样。现今有些学生和老师自以为是伏藏师，但他们很多自以为是的伏藏，可能只是觉受法。

意伏藏的隐藏方式，主要是在证悟心性之后，于心性光明中以空行文字封印并深藏于心性的海底之中。如果不深深地潜藏在心性中，而是隐藏在浅层的意识里，就会因轮回投生而发生变化，下一世就不记得了。

意伏藏的前提是要证悟心性。证悟，是意伏藏的因缘。如果没有证悟心的本性，就没有意伏藏的因缘。法王晋美彭措就是伏藏师，他的前世伏藏大师列绕朗巴，是十三世达赖喇嘛的上师。法王这一世也取过许多伏藏，我曾跟随他去过

很多地方。他留下了很多伏藏著作，你们中的有些人也正在研究。看了这些典籍，就会明白怎样才是真正具相的伏藏师。

1990 年法王去印度、不丹等国访问时，曾去过位于不丹的莲师闭关处——虎穴，并从中取出了忿怒莲师的修法。上师当时说：本来虎穴有九函莲师的修法，但如果全部取出，会对不丹的国运不利，所以只能象征性取了一尊莲师像以及忿怒莲师修法的简略仪轨。

诸如此类从岩石中取伏藏的事例，在很多伏藏师的传记里都有记载。特别是在第一世敦珠法王描述自己大概从三岁直至六十二岁之间的自传中（我已将此翻译成汉文），关于从岩石里取伏藏的神奇经历不胜枚举。

而有些伏藏，则是从湖里取出来的。1994 年，法王在青海年宝玉则神山旁的湖中，取出一个小小的盒子，里面装着《金刚萨埵修法仪轨》。我在写法王的传记时也讲过，这些经历并不是凭空捏造的。在相关的视频里，可以清楚地看到完整过程。

在取伏藏的过程中，会发生很多神奇的景象。伏藏大师班玛朗巴有一次在取一个殊胜的伏藏时，手持油灯跳到湖

里。等取出《龙萨酿波》等伏藏后，油灯仍然在燃烧，令人叹为观止。

在康巴地区，有一个小湖泊，是德钦朗巴取伏藏的地方。当年他从这里取伏藏时，龙神护法的半身露出湖面，恭敬地将伏藏品呈献给他。关于这些内容，至今都留有文字记录。在阅读伏藏师的传记和伏藏法时，一定会感慨万千：世上居然还有这么多的奥秘！

还有的伏藏，是从虚空中取的。1986 年，我亲眼见过法王在木雅的古屋神山开取虚空伏藏的全过程。当时我们一起去转绕神山，上师身上原本没有任何东西，但在念了很多经以后，手捧着的一条哈达上，突然出现一尊释迦牟尼佛像。在场的还有龙多活佛等人，都亲眼看到了。对此，我一般不会轻信，因为学了因明，总喜欢怀



疑。但这次是我亲眼所见，所以不得不信。

我这样讲法王的经历，有些人可能会认为我是在奉承、夸大自己的上师，但事实绝对不是这样。佛教有一句话："妄语参杂欺诳语，赞叹上师切勿用。"用欺诳之语奉承自己的上师，不但不是赞美，而且是诋毁。但真实的事迹无论在哪里，都经得起考证与推敲。

有些人认为："从虚空中取伏藏是不合理的，虚空里怎么会有什么东西？"

虽然虚空取伏藏，的确与世人的常识不符，但从量子力学的角度讲，任何物质经过一步一步细分，最后都可以分到毫无质碍。伏藏中依靠缘起的力量，可以从虚空中产生诸法，这与量子力学的观点十分吻合。

还有一些伏藏师会派别人去取伏藏。法王的传记里就讲过，1988 年在桑耶青普时，法王得到了一个伏藏的宝箧。之后，法王严厉地对堪布秋巴下达指令："今天你必须找到一个和它一模一样的宝箧，找不到就别回来！"堪布秋巴拿着宝箧告退之后，来到附近的一个山洞里，果然有个人把同样的宝箧交给了他。在这两个宝箧里，有作明佛母的一个仪

轨。法王著作里的作明佛母仪轨，就是从那两个宝箧中的空行文字翻译过来的。可见，在因缘成熟时，即使伏藏师派别人去取伏藏，被派遣的人也会找到相应伏藏。

有些意伏藏，则是通过回忆前世开取的。比如，以前曾在莲师座下得过法，后来旧地重游时，就能忆起当时得到的法。1990 年，法王在尼泊尔的阿斯热洞回忆起自己前世曾是尼泊尔的大臣则纳莫扎，以此因缘，开取了一个金刚橛的伏藏修法。虽然此修法不像列绕朗巴的金刚橛修法那么广，却有着巨大的加持力。法王曾给印藏很多上师赐予了这个《金刚橛简修法》的灌顶和传承。

伏藏法的不共之处

伏藏法与其他法相比，有其自身不共的特点：首先具有无比的加持力，而且中间没有经过很多代的间隔，所以传承很近。同时，甚深的伏藏教言，能使正法常驻不灭。之所以如今佛法在藏地很兴盛，主要也是依靠历代伏藏师的加持，所以，弘扬伏藏法大有必要且意义深广。

长期以来，你们有些人一直在研究和学习伏藏法，这是非常有意义的。当然，如果可能的话，再配合一些实修，就

更是锦上添花了。具相伏藏师开取的伏藏法门非常重要，我不仅深信，而且也认为它是全世界所有文化中深妙至极且极具特色的法门。

当然，伏藏师有真有假。如何鉴别呢？有些智者说：首先要观察伏藏法是否符合教证理证，其次要观察伏藏师是否亲见本尊。有些上师还会观察在修持该伏藏法以后，是否对个人和社会有利。如果一切都吉祥圆满，则开取伏藏者就是具相的伏藏师；如果在修持该伏藏法以后，反而障碍了自身的修行，那就不是真正的伏藏法。类似的判断方法还有很多，此处不一一例举。

对研究伏藏者的一些建议

在藏传佛教中，不管研究伏藏法还是其他法，都需要认真、严谨的态度。这次我在美国的一些学校，发现很多老师和学生都在研究藏传佛教，这非常好。但美中不足的是，大部分人没有深入佛法教义，不能理解佛教密意，把很多公案只是当成神话传说来看。

我认为，在研究伏藏法之前，首先要钻研佛教教义，并在此过程中，互相提问辩论，长期深入辨析，不断研讨，这

是很有必要的。

藏地寺院中，有很多这样的辩经场。对你们来讲，这种学习方式非常重要。但如果在通过辩论消除疑惑进入修行阶段以后，就不能再怀疑一切，驳斥一切，继续搞很多分别念，那样就无法深入修习了。

此外，佛法还需要在心相续上经常串习。我平时总说，单凭研究不能完全通达法义，单纯的修行也可能只是盲修瞎练，只有研究与修持二者相结合，佛法的教义才能契合自心，才有可能更好地弘扬佛法，广泛地利益众生。



所以，无论是甚深的伏藏法门，还是藏传佛教的其他教法，都应先学习，再实修，也即闻、思、修相结合，这是最完美的。

附：

美国科罗拉多大学问答

〖 *2013* 年 *4* 月 *23* 日晚上 〗

（一） 问：可否请堪布简单介绍一下喇荣的情形？

答：喇荣五明佛学院所在之地，曾是第一世敦珠法王的道场。1980 年，法王如意宝晋美彭措在这里创立了佛学院。虽然经历过一些违缘，但大家还是克服了重重障碍，建立了稳定的僧团，包括喇嘛、觉姆、汉僧，以及居士林四部分。所有四众弟子平时一直在精进地闻思修持显密教法。在藏地，喇荣应该算是相当大的佛教圣地了。

（二） 问：总体看来，所有佛法都非常相似。请问，伏藏法与其他佛法之间有什么不同？

答：一般来讲，伏藏法具有相应于时代的加持力。虽然所有的佛法教义，都是为了断除痛苦，比如四谛、二谛，但伏藏法的加持和力量，却适应于每个时代。在不同的时间，

有对不同伏藏师的授记。每个伏藏师也都依靠自己的愿力和缘起，在某个特定的时机和地点开取伏藏。

（三）问：会有假伏藏师自己发明或制造一些伏藏吗？或者说他会不会真的发现了什么？如果真的发现了什么，那又是从哪里来的？



答：假伏藏师是找不到真伏藏的，所以有时候不得不造假。比如事先把佛像偷偷藏在山洞里，然后于众目睽睽之下假装取出来……无论如何，假伏藏师不可能取出真伏藏，

取出假的，他们或许很在行。

（四）问：现在随便走进一家书店，就能找到许多不同的伏藏教法。从保密的角度来讲，一个普通的修行者是否可以阅读这些教法，还是事先必须获得某种特殊开许，例如灌顶或传承？

答：有些伏藏法的传承如果已经隐没，世上根本没有它的传承，则只要在具相上师前得过某些大灌顶，也可以自行阅读，有些咒语也可以念诵。

但若要把某个伏藏法传给别人，或者用它给别人灌顶、传窍诀，那自己必须接受过该法的灌顶，并拥有不间断的讲闻传承为主的其他条件。藏传佛教非常重视灌顶和传承，若没有灌顶和完整的传承，是没有资格给他人传法的。

（五）问：从某种意义上讲，伏藏师都可以理解为莲师的化身吗？这是他们能开启伏藏的原因吗？

答：有些伏藏师是莲师的化身，有些是在莲师座下证悟了心性的成就者，还有些伏藏师没有见过莲师，但在认识

了心的本性以后，按照授记开取了伏藏。

有些伏藏法，是莲师没来藏地之前就存在的。比如，龙猛菩萨从龙宫请来的《般若八万颂》就是伏藏法，世亲论师和陈那论师也留下很多被后世广为传播的伏藏法。关于这一点，有确凿的文字记载。除此之外，惹那朗巴的《宁玛密续集》中还说，佛陀所宣讲的《贤愚经》，里面也有一些内容来自于伏藏。



藏传佛教在中国的现代表述

——德国马普研究所（Max Planck Institute）演讲

『 2013年4月11日下午 』

范彼得教授（Peter van der Veer）：

索达吉堪布来自中国四川，是现代人间佛教的代表人物。今天早晨，我和堪布讨论了很久，因为内容太多，在这里就不重复了。我们谈到了常见的问题和争论，比如遵循佛教的经典教义和保持传统修行，与适应现代化社会的需求之间的矛盾等等。堪布认为，文化和社会在发展变迁，但佛教的宗旨没有改变，人们可以从佛法中找到解决现代问题的真正答案，这也正是我们应该去做的。

堪布并不是一位否定一切新事物的保守主义者，也不参与任何政治活动，更没有为了自己的快乐在山洞里静坐。堪布是入世的，但他的入世绝对以深入通达佛教教义为前提。

毫无疑问，堪布这种理念与独特的弘法模式取得了巨大成功。他在中国有上百万粉丝。我不确定这代表什么，因为在中国，人总是那么多，那里的一百万人肯定有别于这里的

一百万人。但事实是他的确有许许多多追随者。

从这次到访你们也能看出，堪布非常亲切随和，所有人都会被他的魅力打动。我很高兴堪布的到访，并期待聆听他的见解！



首先，感谢范彼得教授及在座各位学者，让我有机会和大家探讨藏传佛教在现代中国这个话题，我感觉非常开心。

虽然我是一个藏族出家人，二十多年来主要研究藏传佛教和汉传佛教，但是对自然科学和社会科学，我始终抱有极

大兴趣，经常涉猎相关著作，热情未曾少减。同时，对于和平问题、生命问题等关系人类命运的各种主题，我也不断地在关注和思考，并于不同场合，和各种学者做过一些交流。

此次来到西方，我的主要目的就是学术交流，一方面希望学习了解科学家的理论与思想，另一方面也想把自己对佛法的点滴领悟与大家分享。

今天上午，范彼得教授与我分别站在西方科学和东方宗教的立场进行了开放的交流。其中，有些问题还有待于今后进一步探讨。不过，对我个人而言，的确受益匪浅，在此再次表示感谢。

德国是一个智者辈出的文化大国，而来到德意志文化圣地——哥廷根，更让人有种别样的感受。令人极为惊讶的是，一个人口 12 万人的小城，居然涌现出 45 位诺贝尔奖得主，非常稀有。当然，一方面可以说，是由于德国人严谨理性的性格，造就了其卓越的科学成就。另一方面，这里地域的特殊性也是一个不能忽略的因素，如果用藏传佛教的观点来讲，这里堪称为一个“圣地”。

记得范彼得教授曾提到，有一本书叫《论神圣》，里面

所讲的神圣性的道理，与藏传佛教中神山的观念颇有相通之处。

有些特定的地域，常常呈现出特殊的神圣性。

我相信未来之时，此地将不断涌现更多对人类社会具有重大意义、富有创造力的科学工作者。

与德国相比，在藏传佛教起源之地青藏高原，也涌现过无数的智者，如宁玛派的龙钦巴尊者、格鲁派的宗喀巴大师、萨迦派的萨迦班智达、觉囊派的多罗那他、噶举派的噶玛巴。这些智者的广大慈悲心和刻求实证的态度，与德国学者的人文情怀以及严谨求真的精神正好相映成趣。

藏传佛教在现代中国

自 1987 年起，依靠一系列缘起，我开始为汉族佛教徒宣讲佛法，至今已有二十多年。这二十多年，也是藏传佛教在汉地逐渐广为传播的时期。目前，有非常多汉族人在系统地学习藏传佛教，甚至出现了“藏传佛教热”。

更明显的是，不仅广大信众对藏传佛教满怀热忱，许多知识分子也对藏传佛教非常感兴趣。

从 2010 年开始，我陆续前往大陆多所高校作学术交流，目前已经去过 40 所高校。据我所知，许多学校的老师和学生都很想了解藏传佛教。

当然也有个别学校，对藏传佛教有些排斥。但我想慢慢随着思想的开放，这种情况迟早会改变，对知识的渴求一定会让人突破思想藩篱，以包容心接纳真理。

“藏传佛教热”背后之谜

为什么这么多人对藏传佛教感兴趣？不难推断，藏传佛教及其弘扬方法一定存在某些不共的优点。下面就我个人的观察做一点介绍。

1、弘法方式受人喜爱

首先，藏传佛教的弘传方法，特别适合现代人的心理。

21 世纪，人心已被网络、手机所占领。藏传佛教在弘扬过程中，非常重视时代特征，高僧大德尽量利用流行的传播手段，信众也经常通过网络和电视接触并学习佛法，这种现象越来越普遍。

本月 7 号，我从法兰克福前往哥廷根的路上，发了一条微博，引述了一则藏传佛教的公案。昨天我查了一下，阅读者多达 1480 万人，转发次数 6 万遍，评论 1 万多条。

这说明，通过这些现代途径，藏传佛教为更多人提供了了解佛法的机会，许多人也的确以此而接受了这些思想。

2、让迷茫不再迷茫

现在很多人非常现实，大多对理论知识不感兴趣，没有多少追求真理的愿望，最重视的只是自己立刻能得到什么。

10 年前，我对中国的 125 位大学生做过一次采访，调查他们信仰的动机是什么，为什么要学习藏传佛教。后来写成《智海浪花》这本书，共五十多万字。之后，我又采访了 20 位博士，根据他们的学佛经历，编成了《博士访谈录》，大概五万多字。

通过这些经历，我看到，现代人并没有从物质中找到实质性的快乐，许多人很迷茫，非常需要直达内心的宗教，来解决心灵的痛苦。出于这个目的，他们求助于藏传佛教。当然，通过不断学习实践，很多人的确找到了心灵的安宁和幸福。

藏传佛教带给人的实际利益有目共睹，而且藏传佛教还有非常多窍诀，具有立竿见影的功效。

当前社会生活节奏太快，德国还算比较清闲，在中国，人们每天都在拼命工作，有些甚至超过十几个小时，甚至还要加班，身心异常疲惫。内心又充满了各种困惑，没有机会化解，许多人患上了精神疾病。在这种情况下，藏传佛教给他们带来了甘露一般的妙药，可以快速化解压力和烦恼，自然受到众人青睐。



还有些年轻人去喇荣佛学院参访后，当下对人生有了新的思考，他们发现除了金钱、名声和地位，还存在着另一种心灵的富足。有些人，在很短的时间中就感受到了发自内心的喜乐。这也是藏传佛教给人提供的快速而直接的利益。

3、以智慧代替迷信

藏传佛教历来强调以智慧辨别真假，从来不以教主所说作为根据，要求人被动信受僵硬的教条，而是引导人通过探讨和辩论抉择真理。

古印度一位佛教大师曾说："我既不贪执佛陀，也不嗔恨外道导师，谁的语言符合正理，我就承认他是本师。"

按照藏传佛教的传统，无论在辩论场或者其他地点，从来没有人害怕问难，只要对方说的合理，就会欣然接受，如果不合理也会以正理驳斥。这种开放求真的精神，一直在藏传佛教的体系中不断流传。现在许多自认为客观公正的知识分子，也并不一定具足这种包容的心态。

出于对真理的崇尚，加上具有严谨完备的理论体系，藏传佛教从古以来培养出许多高层次人才，至今一直延续不绝。在藏地的正规寺院，那些经过十年、二十年的精进学修，通过严格考核的僧人，最后会获得格西或堪布学位，担负着弘法利生的责任。这种智慧特征，与其他建立在简单信心和形式上的宗教完全不同，这也是藏传佛教在东西方广受欢迎的一个重要原因。

如此培养出的人才，既有深广透彻的智慧，也有怜悯一切众生的慈悲心，还有对整个世界勇于担当的态度。以此为根本因缘，导致其传承和教法被世界广为接受。

因此，藏传佛教的兴起并不是暂时的热潮，它并非如气功一般，只是吸引人的好奇心，热闹一时就消失了。实际上，许多人皈依藏传佛教，根本上是出于对真理的渴求，从这一点来看，藏传佛教的未来应该是可以期待的。

4、回归心灵深处

藏传佛教在全世界的弘扬过程中，没有受到任何阻碍。在西方没有受到基督教的阻碍，在汉地也没有受到儒教和道教的阻碍，藏传佛教跟其他任何宗教都相处得非常融洽。这种宗教的团结和合，也正是世界发展的一个趋势。

现代世界，不但需要科学发现与技术发明，更需要宗教信仰和心灵的开发。否则，完全依靠科学，路可能越走越窄。几百年来，人类以为物质最重要，结果问题却层出不穷，最后不得不回到宗教，回到信仰，这也是一个必然规律。

在重新发现心灵、探索心灵的过程中，许多科学家发现，藏传佛教其实是一门高深的心灵科学。

荣格曾深有体会地说："自从《中阴得度》（又译为《西藏度亡经》）出版以来，它一直是我常年不变的伴侣。我不但从此书中接受了相当多的激励与新知，而且我许多根本性的洞见也承自此书。"

总体来讲，无论东方人还是西方人，都很需要心灵教育。这种心灵的知识体系，在以往的科学领域中很难找到。因为，几百年来，科学一直依靠仪器不断向外探索，对物质的研究非常深入，取得了充满世界的显著成果。然而，对内心的研究，科学却无法找到根基。一旦涉及到心灵的构造，生命的前生后世，以及解决心灵烦恼和痛苦方面，最后没办法不转向宗教。



因此，我们的生活不能仅仅依靠传统科学，还要纳入宗教的成分，需要心灵科学的培训、心灵素养的提升，这些才是更为重要的。

比如，在藏地，佛教完全融入到民间生活，成为生活中不可分离的一部分，这种经验很值得借鉴。

藏传佛教是一种特别甚深的知识体系。许多知识分子在不断深入研究的时候，又不断发现还有更深的内容等待去挖掘。这种内科学非常深广，与西方流传的外科学有很大不同，东西方学者有必要对此不断进行探讨和交流。

这不是藏传佛教的问题

藏传佛教在世界上广泛传播的同时，也存在着一些令人不太愉快的现象。在汉地，有些人打着藏传佛教的旗号，冒充是上师、活佛，到处招摇撞骗。在香港和美国，我也看到过，有些人穿的是藏传佛教的衣服，传播的却根本不是藏传佛教。

当然，这些并不是藏传佛教本身的过失，而是个别人的过失。个别人做的坏事，不应当归咎于藏传佛教。

实际上，类似现象无法彻底避免，科学领域中同样存在相同的状况。

当年，爱因斯坦揭示了质能互换原理。有人以此为基础，在第二次世界大战时发明了核武器，给人类造成了极其巨大的伤害。爱因斯坦本来没有这样的目的，所以他后来特别后悔。但公正来看，这其实是当时某些人的过失，并不是爱因斯坦和科学本身的过失。

科学与古老文明应融合

最后我想说一点。

在这个世界上，无论在个人的主观经验里，还是在众所周知的外在客观事实上，的确都存在着大量的神秘事件。这些事件用科学非常难以解释，然而在各个宗教里，却早有明确的描述与说明，尤其在佛教里，更有非常完整的解答。

因此，对生命这件事，我们应该以公正的态度来观察，以求真的精神去研究。不能一提到宗教就认为是迷信，是淘汰过时，没有道理。如果事实已经摆在面前，仍然以固执成见而拒绝接受，那早已背离了真正的科学精神。

在这个特殊时代，一方面，人类不应当抛弃自己传承了上千年的古老文明。因为，每一个民族的传统文化背后，都有它关于道德与品行的甚深道理，对人类的行为及心灵，都有良好的约束与养护作用。德国有德国的古老文明，中国有中国的传统文化，有良知的人应该去继承而不是抛弃。

另一方面，人类也不能一味拒绝新事物，不能否认科学。否则，在 21 世纪的今天，恐怕只能闭着眼睛、捂着耳朵生活了。

如果能坚持古代文明与现代科技相互结合，东方文化与西方文化不断交流，相信人类将会走向更加光明的大道。

此时，每一位宗教人士和科学工作者，都肩负着无法推卸的责任。希望我们每个人都能勇敢面对，发挥出属于自己的那一分力量，共同创造人类更加美好的未来！

附：

德国马普研究所问答

『 2013年4月11日下午 』

（一）问：首先非常感谢您的演讲！您提到了教育，您也非常包容，对科学同样有兴趣。我想知道，在您的佛学院中，藏族年轻僧人除了修学佛法之外，是否也学习数理化？换句话说，在藏传佛教的僧侣教育体系中，佛法和世间知识有怎样的关系？

答：在佛学院，佛学相当于大学的专业课程，一般来讲，正式入佛学院学习之前，需要打好一定的文化基础。所以，我们会提倡他们掌握一些世间知识。

那么，佛学院有没有传授这些呢？有些所传授的佛学课程中也包含了部分世间学科，如天文历算、逻辑等。至于物理、化学等，并没有直接开设相关知识的课程，但这些学科背后的道理，个别法师也在研究，并邀请过这方面的学者进行交流。

（二）问：我对藏传佛教不是很了解，但今天有了一点感悟。同时也很高兴听到，越来越多的中国人对藏传佛教感兴趣。

在中国，经济的过度发展使许多人感到精神空虚，快餐式的生活也让人们承受着巨大压力，由此许多人皈依藏传佛教。这也引出一个问题：您的追随者是否主要是有钱人？因为他们才能“奢侈”地意识到：生活不仅仅是钱。而穷人只看到一日三餐，没有条件思考自己还需要温饱之外更有意义的生活。我的推论正确吗?

答：依我的了解，在中国，学习藏传佛教的有各个阶层的人：老年人关心如何应对死亡；年轻人想探索更高深的智慧；穷人想找到消除烦恼的办法；富人想积累各种功德和福报……

更重要的是，佛教可以有效地解决人的痛苦。只要是人，不管什么身份，都会遇到痛苦。很多人害怕痛苦，但学了藏传佛教之后，慢慢知道人有痛苦很正常，在痛苦中也可以找到归宿。

有些人以前或者无聊，或者不开心。后来通过学习藏传佛教，知道人生中遇到的一切，都是因缘所生，明白了人生

的真相，无论遇到什么，都能够坦然接受，勇敢面对。

这也是他们得到的最直接的利益。

（三）问：我也非常关注大众对佛教的兴趣日益增长这一现象，特别是藏传佛教在中国成为热潮。其中一个原因或许来自于，我们都生存在快餐文化的环境下，当然，是西方创造了快餐文化，也许现在大家对这种生活方式越来越不满足。



但是，另一方面，我在美国加州呆过，发现许多人对佛教非常感兴趣，然而，那种方式有点像“快餐佛教”——只

尝试一点点，就可以立刻得到满足。您认为这是好事吗？毕竟这能带来一点利益。抑或是件坏事？因为这让人只追求当下的满足感，对佛教会造成极大误解。

答：关于“快餐佛教”，首先不得不承认，它能满足一些人当下的心理。因为现在人们特别忙碌，如果听很长的大经大论，恐怕他们不会有兴趣，甚至听着听着就睡着了。只有那些很快用得上的教言，他们才乐意接受。

“快餐文化”这个词本身，也能让人了知它的部分价值。

以前有位西方的科学家跟我说：很多人遇到一些上师时，刚开始比较冲动，但随着时间推移，享受到一点利益以后，激情就消退了。也有一部分人，不断地深入到佛法的教理之中，最后成为真正的佛教徒。

就像享受“快餐”的人，有一部分很快就消失了，另一部分，不但当时吃饱了，还继续发掘，找到了长期滋养生命的营养，最后生活也以此而完全改变。

其实，学佛不只是有个皈依就行了，也不是在寺院烧香拜佛就够了，这些只是形式。佛法的核心实际上是其中深不

可测的智慧，一定要掌握这些，才能成就真实的信仰。

（四）问：特别感谢您启发了我们！我对跨宗教对话或宗教间的竞争很感兴趣。您非常重视学生和知识分子的信仰，在传法过程中，您是否遇到过困难？譬如，是否有来自基督教传教士的对立？您如何面对跨宗教甚至是佛教内部不同派别的竞争？

答：我想不起来遇到过来自其他宗教的障碍，记忆中确实没有这样的事。

中国的传统文化是儒释道，在历史上，宗教之间曾有过激烈辩论，不过现在情况已经不同了。许多道教徒对佛教非常认可，佛教徒对一些道教经典也能接受，儒教经典也得到了佛教和道教的赞叹。几年前，我就翻阅过《道德经》，还把《弟子规》译成了藏文。

在佛教内部，我拜访过不少汉传佛教的祖庭、寺院，那些寺院的大德也非常赞同藏传佛教。

过去宗教间存在一些冲突，但现在是思想开放的时代，人们比较有包容心，尤其年轻人乐于接受新事物，所以我认

为，宗教团结和合应该是未来的趋势。

（五）问：您讲到痛苦是生命的一部分，需要接受，这符合佛教的传统思维模式。我曾调研过一些现代化的新型佛教，他们不是强调接受痛苦，而是鼓励人成为胜利者，要具有征服精神。这种现代诠释吸引了大量的年轻人，但与传统佛教对痛苦的理解不同，您如何看待这件事？

答：佛教对痛苦的研究相当多，由于所接引的众生根基不同，方法也呈现各种各样。小乘和大乘、显宗和密宗，都有各自应对痛苦的窍诀。

人人想寻求快乐，而实际上总会遇到各种不快乐。在大乘佛教来讲，面对不快乐，可以有两种方式来接纳。一种方式是，寻找痛苦在哪里？去找感到痛苦的这颗心。它有颜色吗？有形状吗？到底是什么？科学家说在大脑当中，但其实这是没办法知道的。这样用心观察自己的心，最后痛苦的心根本找不到。这是比较深的观察方法。

还有一种观察方法，要认识到我们所遇到的压力，实际上是生活的本质，并不是不幸。现在有些年轻人遇到痛苦，就想不开，或自杀等等。其实，在人生之路上，这完全不必

要。任何事情，感情也好，压力也好，事情本身并没有痛苦的自性，所谓特别痛苦，只不过是对它特别执著导致的。如果真正知道了痛苦并不值得痛苦，痛苦自然就消失了。

总之，如果有较高的智慧，就观察痛苦的心在哪里，找着找着，最后痛苦的心都没有了；如果没有这种境界，要了解痛苦的来源，和对境的自性。真正懂得了，执著就会慢慢减少，痛苦也会消失。

无论如何，遇到痛苦的时候，不能逃避，也不能用其他的方式来转移，因为，一切痛苦的来源，根本是无明，只有智慧才能彻底解决。



佛教面对痛苦的方法是接受，接受是依靠智慧。

（六）问：非常感谢堪布这次讲座！我在北大研究宗教社会学，藏传佛教在内地的影响比较广，您如何看待这种现象？在此过程中，汉传佛教扮演了什么角色？

答：这个问题比较简单，藏传佛教并没有想征服谁的企图。在世间，有些团体为了私利，通过各种手段壮大自己的队伍。我个人也好，藏传佛教也好，没有丝毫这样的目的。

我们之所以传播藏传佛教，只是觉得它的智慧和慈悲是人类需要的殊胜的精神财富，希望更多人消除对它的误解，不要把它当落后、封闭、形象化的东西。如果藏传佛教对人类、对世界确实有利，那这种思想和教育，值得更多人去了解和接受。

藏族和汉族虽然在习俗、文化、理念方面存在许多差异，但因为佛教的思想包容一切，完全超越了民族差异，所以从佛教本身的层面而言，汉传、藏传之间并没有什么障碍。

在弘扬的过程中，我不仅没有发现阻碍，而且看到互相都很愿意接受。事实上，我也经常学习汉传佛教的法，甚至

学习其他宗教和一些世间知识。我始终认为，文化间的互动交流，是非常有必要的。

宗教与现代生活

——德国哥廷根大学（University of Gottingen）演讲

『 2013年4月12日下午 』



今天，和哥廷根大学的老师、学者们一起交流“宗教与现代生活”，我非常开心。

上午，刚和施耐德教授就宗教与现代化的话题进行了探讨，并参观了有 400 多年历史的哥大历史图书馆。这次参访哥廷根，让我产生了很强的感受。德国一方面很注重保存传统文化，从建筑、古典图书馆，以及对文化的保护等方面，可以略窥一二；另一方面，德国在现代科技方面也取得了举世瞩目的成就，这的确令人向往。

很早以前，我就听说过哥廷根大学。出于一些原因，我对这所学府产生了浓厚兴趣。

首先是，佛教的缘起性空学说与现代物理学存在诸多相通之处，常有人将二者加以对比。我发现，普朗克、玻恩等量子力学泰斗，都曾在哥廷根大学工作过。甚至相对论的诞生，也和这里密切相关。

当年，爱因斯坦想要在相对论中引入黎曼几何，正当他一筹莫展的时候，在哥廷根大学结识了数学家希尔伯特。在希尔伯特帮助下，他最终推导出了场方程，完成了广义相对论的逻辑构造[1]。

---

[1] 虽然希尔伯特对广义相对论也有贡献，不过他谦虚地说，在哥廷根大街上随便找个人，就能对爱因斯坦提供同样的数学支持，所以广义相对论应当归功于爱因斯坦。

其次，世界上所有诺贝尔奖得主中，在哥廷根大学读过书、教过课的有 45 位之多。昨天在和施耐德教授交谈时，我还特意问他，为什么人口这么少的城市，能培养出这么多诺贝尔奖得主。从这一点看，哥廷根大学的确是一个科学人才的宝库。这也使得我对它产生了浓厚兴趣。

还有，众所周知，梵文和佛法有着甚深因缘。中国有一位学者叫季羡林，是著名的梵文专家，曾任北京大学副校长，被中国人誉为“国宝”。季羡林的梵文功底，正是在哥廷根大学造就的，1935 年到 1945 年，他在这里苦学了十年梵文。当时，哥廷根大学拥有全世界最顶级的梵文专家，这也让我感觉非常稀有。

接下来，简单谈谈今天的话题——宗教与现代生活。

宗教是我们不可缺少的一部分

纵观历史，宗教已成为人们生活中不可缺少的一部分。

美国的一项研究报告指出：“在全球 70 多亿人中，没有任何宗教信仰者大约为 10 亿，其余人都有不同程度的宗教信仰。”

而且，这 10 亿人当中，不少也实际是有信仰的。

我去各地讲学时，经常遇到一些学者和官员，他们虽然笃信宗教，但出于种种原因，表面上并没有显露出来。

因此，对人类来讲，宗教从来没有离开过我们。

宗教不仅是信仰者的精神归宿，还是一种约束内心的智慧体系，具有激发道德向上的作用，对人类社会有着必不可少的意义。

康德曾说："有两样东西，我思考得越是持久和深入，它们在我心中唤起的惊奇与敬畏越是不断增长。这就是我们头顶的星空和内心的道德准则。"

人心自有其内在的道德规律，如果没有遵循道德准则，生活一定会混乱不堪，社会也将难以运转。

这种道德律的规范，与宗教息息相关。每一种宗教都对人的行为和道德有着重大影响。

以我熟知的藏地来说，佛教完全成为生活的一部分。一个人降生的时候有佛教的祝福行为；结婚时有相关的佛教仪

式；日常生活中，佛教理念及相关行为，一直贯穿始终；到了死亡的时候，更要依靠佛教的护佑。表面上看，很多只是生活中的一种仪式而已，实际上，依靠这些，传递出传统文化内在的一种智慧。形式与智慧是相联的。

佛教对现代生活很有帮助

佛教在东西方已经形成了极其兴盛的信仰潮流，越来越多的人开始学习佛法。

佛教的世界观，与人类的传统观念以及其他宗教理念有很多不同，对现代世界非常有帮助。

我就此作一点分析。

1.平等

佛教对平等的认识，与世间不同。世间所提倡的平等仅限于人类。比如，历史上北美曾流行过种族歧视，黑人被白人奴役，后来由于文明的进步，黑人和白人已实现了平等。但是佛教的平等观更加广阔，不仅人类之间要平等，一切众生都要平等，因为没有谁不会感受苦乐，没有谁不会求生畏死。

这个世界上，人对动物毫无顾忌的虐待和杀害，是最大的不平等。我听说在你们德国，杀动物前要求先施麻醉，不能直接杀害。这种做法考虑到动物的感受，好于漫无边际的杀戮。但是，杀生终究是非常严重的不善，应该尽量制止。

人类一方面倡导平等，另一方面却在亲手制造不平，这是非常讽刺的。第二次世界大战期间，生命被任意践踏，不平等的现象人人皆知。而现在，人依靠自己的权力和力量，随意杀害其他动物，这又岂能说是平等?

有些地区闹禽流感，为防止疫情扩散，成千上万的飞禽被杀害。这种行为，我非常不赞同，这是非常愚痴的。

佛教的平等观，非常值得大家深思。虽然社会存在着种种不平等的观念，但这些之所以存在，与教育有一定关系，与生存环境和因缘有一定关系。到底哪种观念才合理，最好大家能仔细观察。

2.和平

和平，是现代人一直关心的话题。如果从政治、环境、文化等各个角度分析，可以知道，地球上的所有生命都需要和平，这是和平的最究竟理念。



这种理念，依靠佛教可以实现。因为，佛教认为所有罪业中，杀生的过患最大。如果这种认识深入人心，两次世界大战就不会发生。现在，个别国家用核武器威胁其他国家，搞得人心惶惶，这也是没有真正的和平观所导致。

仅仅开几次会，做几次讲座，领导经常互访，并不能完全实现世界和平。真正的和平应该如佛教一般，从内心开始落实。佛教最基本的五戒里有一条不杀生，从原则上已禁止杀害。因此，如果从佛教的不杀开始做起，世界和平指日可待。

3.幸福

世人都想幸福地生活。但是观念错了，也会南辕北辙。

芸芸众生，烦恼无尽。有些人要买车，买房子，买保险，各种压力不断；有人婚姻家庭、人际关系出现问题，心烦意乱；还有人或因能力不够，或因职称评不上，攀比之心无法满足，各种痛苦层出不穷。

要解决这些烦恼，佛教并不提倡把一切追求全部放弃，而是劝大家不要过于攀比，生活在虚荣心之中。所以，要观察生活的真实面目，以智慧去面对。

佛教给我们的，就是智慧。有些人没有学佛之前，和家人、外人之间，关系极为紧张；学了佛以后，心慢慢获得一种安乐，即使生活出现一些痛苦，也有能力面对。因为他拥有了完全不同的幸福观，这用多少金钱都无法买到。有了这种智慧，谁都可以幸福，穷人也可以，富人也可以。

佛教对待生活，有些观念非常简单，却很有意义。前几天我引用了一个故事，讲的是一个人不会游泳，掉进了河里，由于恐惧拼命地挣扎，越挣扎越向下沉。最后他完全绝望了，想死就死吧，身体放松下来，反而浮了上来。

生活也是如此。有人拼命地追求名声地位，越追求越得不到；有人迷恋感情，越执著，对方跑得越远；有人耽执钱

财，越贪求，反而越贫穷。这时，如果你放下执著，不去强求——得到很好，得不到也随缘，很多机缘反而会不求自得。

其实，人活着，应懂得知足，不要整天需要这个，需要那个……欲望如同无底洞，永远无法填满，到一定时候，应当适可而止。若能如此，身心自然健康，家庭也会和乐。

不过，即便因知足而感到幸福，痛苦还是会不期而至。因此，幸福的更深意义，是如何正确面对痛苦。

当痛苦出现的时候，不要特别执著它。要知道，痛苦不一定是坏事，反而可能是好事，应从痛苦中发现人生的真相，让它产生正面的作用。比如，事业一时不顺，也许正是日后事业趋于完善的基石。

藏传佛教中，修行人往往能把痛苦视为财富，把痛苦当作最重要的修行。这种方法非常殊胜，值得大家好好学习。

4.生命

在座每个人，哪怕拥有多么卓越的学问、多么高贵的地位、多么出众的相貌，最后这一切全都会失去，无论你愿不愿意，死亡终要来临，这在佛教称为是无常观。

不过，世人大多没有这种意识，总以为自己能活千年万年，每天计划着做不完的事，一旦死亡降临，就手忙脚乱、措手不及。他们从不愿意提死亡，认为这不吉利，干脆不要想。实际上这非常不好。



甚至很多学者，对死亡也没有任何准备，到了死时十分可怜。在我们佛教徒看来，觉得非常可惜。其实，无论你这辈子再怎么成功，也逃避不了这个归宿，所以，对于死亡，不能只是简单地回避。

当然，这也是社会教育所致。在面对死亡这一点上，包

括古人也会忽视。孔子曾说："未知生，焉知死？"意思是，你连生都不知道，怎么能知道死呢？不过，他并没有说，死亡之后生命不存在。可惜的是，后人笼统地理解这句话，从而对死亡完全漠视。

人死之后，实际上灵魂会继续存在。基督教、佛教和伊斯兰教对此都有宣说，都承认人死之后，可能上天堂也可能下地狱。古希腊哲学家柏拉图还说，人死后要么变成动物，要么变成其他众生，要么再生为人……

尤其在佛教里，特别详细地描述了人如何转生后世。转生时的情况、转生后的状况、转生的原因，都讲得特别清楚。

前后世是否真的存在，这是与我们最直接相关的问题。如果科学家们几十年一直研究外部世界，对这个问题却毫无所知，那即使取得一点科学成果，我本人认为，也没有根本性的意义。

当然，有些科学家对身体以外存在灵魂的问题，也有过研究。比如瑞士心理学家荣格，在他的回忆录中，就讲了这方面的亲身体验。比较典型的案例是：1944 年，他曾有过一次濒死体验。当时，他心脏病发作，心识离开了身体，越

过大海，途经斯里兰卡、印度等，去了很多地方，最后又回到身体里。他非常肯定，在这个身体之外，确实还有灵魂存在。但由于当时科学的局限，他在心灵领域的这些研究，西方科学界只当作是神秘主义，并没有给予很高的认可。他自己也认为，在他死后 50 年，人们才能逐渐发现他的思想对人类是有利的。

我去过很多学校，在与知识分子交流的过程中，发现很多人对前生后世的存在，一点都不知道。对此，我感到有点悲伤。当然，他们所做的科研成果，对世界是有利的。但是，作为一个科学工作者，除了研究自然科学和社会科学，也要了解前后世的道理，这一点非常重要。假如后世真的存在，佛教里讲的善恶因果就是最重要的课题，每个人若能明白这一点，也会重新审视自己的人生。

未来需要对心灵的认识

最后我想说，21 世纪，越来越多的人已认识到，依靠科学不可能解决所有问题，观照内心的知识更加需要。现在一些年轻人提倡时尚，心一直随着外境转，对心灵的认识非常欠缺，这是相当遗憾的。

宗教，实际上是一门心灵科学，与每个人的生活密切相关，并能起到至关重要的作用。



日本学者池田大作说："宗教是'为人而有'的，而人不是'为宗教'而存在的。"

因此，现代生活与宗教不可分割，各位学者很有必要把宗教研究放在首位。

附：

德国哥廷根大学问答

『 2013年4月12日下午 』

（一）问：您刚才提到了人和动物的平等，反对禽流感时对飞禽的扑杀。但如果要维护平等，不扑杀，那应该怎么处理这个问题？有没有更好的方法？

答：如果在人的眼里，所有生命都很可贵，包括动物也是如此，这个问题就不难解决。

试问，人若是得了禽流感，为防止传染扩散，把其中一拨人杀掉，这合理吗？

从生命的价值来看，动物跟人完全一样。为了保护人的生命，把动物的生命不当回事，显然有点说不过去。

当然，只站在人的角度，把动物看作是低等生物，那就

不同了。



（二）问：您谈到佛教是关于心智的宗教，但人都是有色身的，佛教对维护身体健康有何帮助?

答：佛教认为，维护健康有两种途径。一种不符合自然规律和道德，另一种则符合这些。

佛教同样注重身体健康。尤其在显宗的一些经典里，常会提到白天要如何饮食，晚上要如何睡眠……关于健康的行为和疾病的疗法，讲得相当细致。

不过，佛教更加强调，自己的快乐不能建立在众生的痛苦之上。否则，通过杀生来滋养身体，依靠因果的反射，到头来，自己也不一定能获得健康。

（三）问：现代有些科技不需要伤害别的生命，就可以让人活到八九十甚至一百岁。只不过在生命最后阶段，许多人身心越来越衰弱，并不快乐。对这种纯粹依靠高科技延长生命的办法，佛教如何看待?

答：只要不伤害众生，佛教并不反对这种做法。每个人都希望活得长一点，这无可厚非，佛教也有关于健康长寿的祈愿词。

不过，我觉得，这方面不能过于依赖科技。科技虽能暂时解决问题，但副作用非常大，从长远看是有害的。比如，现在许多人喜欢整容，虽然能变得好看，但会影响健康和寿命。所以，科技的运用要有个“度”，不能为了一时利益而付出长远代价。

（四）问：您刚才提到，东西方的宗教有许多共同点。不过最近二三十年，越来越多的西方人却开始信仰佛教。

您如何解释这种现象?

答：的确，无论在西方还是东方，如今藏传佛教越来越兴盛。以前信众多是老年人，而现在，年轻人、尤其知识水平高的人比较多，还有社会上的成功人士，如明星、企业家等，也不乏其数。

原因可能是，其他有些宗教比较简单，只有仪式、概念、故事或行为要求等，缺乏相关的理性分析。现在的人，追求真理的心很切，如果只讲那些，他们不一定能信服。

对年轻人而言，喜欢仪式的比较少，喜欢研究的相当多。为什么佛教对他们有吸引力？除了少数人是因为一时热情，更多人则是源于对佛教智慧的认可。

尤其是学藏传佛教，必须通过长时间辩论，提出各种尖锐问题，不断地探索，才能得出可以说服自己的结论。这种寻求真理的方式，很多年轻人特别喜欢。佛教中有极为丰富的教理，这方面也有各种文字记录，通过深入了解，人们会发现佛教并不是一种传说，也不单单是一种信仰。

信仰如果只是简单的信心，很容易变质，但若能涉及智慧，谁也不得不接受。这样的信仰一旦建立起来，什么时候

都不容易动摇。所以，很多人对佛教的信仰，应该来自于对真理的抉择。

像哥廷根大学的学者们，爱好哲学，爱思考探索，思维方式相当严谨，这与藏传佛教的很多大德有相似之处。比如，学过因明逻辑的人，思维就非常深细，哪怕是一个小问题，也可以挖出来甚深道理，最终令对方折服。佛教中运用的，就是这种智慧。

（五）问：为什么佛教一谈到幸福，就一定要谈死亡？苏格拉底认为，所谓的幸福只是某一阶段的体验。还有些观点认为，感受快乐的当下即是幸福，之后再遇到什么都无关紧要。为什么幸福不能只涉及当下，还必须考虑将来的死亡？

答：按照佛教观点，我们的幸福观需要观察。

现在这个时代，人人每天上班、努力工作，就是为了幸福。但如果不知道人身存在的意义，苦苦追求今生的名利，不一定能得到幸福，甚至后世可能更加痛苦。

比如，很多人在追求幸福时，没有满足感，要求不断攀

升，一直达不到自己最满意的状态，就痛苦万分。而佛教告诉我们，该争取的可以争取，但没必要过于贪求，追求自己力量以外的东西。

我本人来说，对每天的生活都很知足。知足不是懈怠和消极，而是在努力的同时，对结果并不强求，有一种满足。若能如此，每个人都能得到幸福。要知道，幸福就是内心的满足。

与此同时，幸福又不得不谈到死亡。因为人都会死，对于死，几乎没有一个人不怕。如果提前知道死是怎么回事，就会早做准备，死亡来时也能从容面对。如同军人先要操练，上了战场，才能游刃有余地面对敌人。

遗憾的是，许多人对死亡不仅没有准备，反而掩耳盗铃，一听到“死”就不高兴。前不久有个 96 岁的老人，医生说“你可能不行了”，他火冒三丈去打医生，嫌他说话不吉利。

回避死亡，其实没有任何意义。有生必有死，对死应该有个正确态度，尤其要明白死亡并不意味着终结，它只是今生的结束，却是来世的开始。

基于这一点，佛教在谈论幸福，尤其是来世的长远幸福

时，不得不谈到死亡。

（六）**问**：在21世纪的今天，佛教会面临什么挑战或者机遇？比如，佛教在传播过程中，不可避免地要以现代语言进行诠释，也不可避免地要借助高科技设备，这对佛教有何影响？

答：这个问题很好。佛教需要面对时代，既要保持传统，也要与时俱进，这是任何一种古文化都面临的问题。在我来看，二者并不矛盾。

佛教的个别内容，如出家人的戒律、仪式，以及密法中仪轨、法义等，不能因为要迎合时代，就轻易外传或随便更改，否则，如同古建筑全部毁掉，代以高楼大厦一般，虽然漂亮，但已不是原来的东西了。所以，这些法应该保持传统风格，让它原汁原味地存在。

那是不是佛教就不能与时俱进呢？不是。佛教是心灵的科学，非常博大精深，并不是仅限于寺院的小文化。

我今天参观了哥廷根历史图书馆，据说大概有800万册图书。而佛教的书籍，在美国图书馆收藏了不少，藏地印经

院等也保存了很多。这其中蕴藏的甚深智慧，超越了种族、国界和历史，能让天下一切众生得到利益。

佛教本质上是一种智慧，适用于东西方任何领域，非常有必要广泛传播和弘扬，在此过程中，一定要用到高科技。尤其到了 21 世纪，任何文化都与互联网相连，有份报道说："未来的强势文化，其强势主要体现在互联网上。如果能在互联网立足，才有生存的机会，一旦在互联网上没有生存空间，这种文化就会消亡。"

因此，佛教也要利用网络来传播，对此不必有太多顾虑。不过，部分思想与行为最好不要完全世俗化，假如一味迎合世间人，佛教的本义就全变了。

总之，佛教对于传统和现代，两方面都要考虑。若失去一者，会非常可惜。

（七）问：藏传佛教有独具特色的医学传统，这在现代社会能否传播开？

答：医学是藏传佛教的"五明"（即五种学问）之一。藏医有独特的理念和治疗手段，临床效果也非常好。虽然历经

沧桑，可是它的传统不仅没断，反而日益兴盛。

在许多寺院、民间甚至高校，藏医都在不断传播。如今的藏医不仅继承了古代传承，还有不少创新，许多成果在国际上都得过奖。现今藏医已走向世界，不仅在雪域高原，在东西方国家，也受到普遍欢迎。

对于藏医的未来，我持乐观态度。

